硬い体にすぐ効く！
コリと痛みが消える1分柔軟

理学療法士
ヨガインストラクター
中村尚人

永岡書店

CamScannerでスキャン

あなたの体はどれだけ硬い？

今すぐやろう！〈体の硬さ〉チェック

この本を手にとってくださったあなたは、おそらく「硬い体」の持ち主ですね。でもあなたの体はどのくらい硬いのでしょうか？　誰にでもできる簡単なポーズでチェックしてみましょう。

CamScannerでスキャン

☐ check ①

足をそろえて立ち、前屈してみましょう。床に手がつきますか？

みなさんよくご存知の定番の柔軟度テストです。立って足をそろえて前屈し、膝を曲げずに両手の指先を床に近づけていきます。指先が床につかない人は、床からどのくらい離れているのかを測ります。勢いや反動をつけずに行いましょう。

←診断結果はＰ６へ

CamScannerでスキャン

□ check ②

両足を徐々に開いてみましょう。どれくらい開きますか？

立った状態で左右に足を開脚していきましょう。写真のように両手を床についてサポートしてもかまいません。骨盤が床上何cmのところまで足が開くかを確認します。
勢いや反動をつけずに行いましょう。

←診断結果はＰ７へ

CamScannerでスキャン

☐ check ③

うつ伏せになって、
上体を反らしてみましょう。
どれくらい頭が上がりますか？

うつ伏せになり、上半身を反らします。手を後ろで組んで、アゴだけが上がらないように注意して。床から垂直にメジャーを当ててアゴまでの距離を測ります。
勢いや反動をつけずに行いましょう。

←診断結果はＰ７へ

CamScannerでスキャン

〈体の硬さ〉チェックで判明

あなたの硬さレベル

チェック①～⑥のポーズで測定した数値から、あなたの体の硬さレベルが診断できます。具体的にあなたの体のどこの部分が硬いのかも確認しておきましょう。

check ① でわかること

「太ももの裏側」の硬さがわかります

指先を床につけようとしたとき、とくに痛みや緊張を感じたのは、太ももの裏側、いわゆるハムストリングと呼ばれる部位でしょう。太ももの裏側とお尻、背中の筋肉はつながっているので、この部位が硬いと背筋はいつも下から引っ張られて緊張しています。その結果、腰痛を起こしたり、肉離れなどのケガをしやすくなります。

[illegible]	柔らかい	▶ 手のひらがべったりとつく
[illegible]	普通	▶ 指先がつく
[illegible]	硬い	▶ 床上20cm未満
[illegible]	かなり硬い	▶ 床上20cm以上

check 2 でわかること

「足のつけ根から太ももの内側部分」の硬さがわかります

この部位が硬いと開脚の動作がつらく感じます。股関節の曲げ伸ばしがスムーズにいかなくなり、足の蹴りが弱くなって歩きにくくなることもあります。その結果、膝痛や腰痛に悩まされることに。また、この部位は足を内側に寄せる動作のときに働くので、硬くなると歩幅が狭くなり、つまずきやすくなります。

レベル1	柔らかい	床にぺったりつく
レベル2	普通	床から10cm未満
レベル3	硬い	床から20cm未満
レベル4	かなり硬い	床から20cm以上

check 3 でわかること

「背中全体」の硬さがわかります

デスクワークやパソコン操作などで上半身をあまり動かさないでいると、背中全体が硬くなって、上体を反らす動作がつらくなります。ここが硬い人は、背中にハリやコリを感じている人が多く、疲れやすかったり、疲労がたまりやすかったりします。硬いまま放っておくと、だんだん猫背になってくることもあるので、注意が必要です。

レベル1	柔らかい	21cm以上上がる
レベル2	普通	11～20cm上がる
レベル3	硬い	5～10cm上がる
レベル4	かなり硬い	5cm未満

CamScannerでスキャン

体が硬いのは
年のせいだったり、
生まれつきって
いうのもあるし……。

でも……ストレッチは痛いし、
ちょっと運動したぐらいじゃ
どうせ柔らかくならないでしょ？
仕事で忙しいから
続けるのも大変だしね。

まっ、硬いのは
しょうがないわ。
病気という
わけでもないし。

CamScannerでスキャン

いえいえ！
硬いのは年のせいだけでは
ありません！
生まれつきでもありません！

体が硬いのは
病気ではありませんが、
体の硬さはコリや痛みの元凶です。
また、病気を招いたり、
美容や老化にも影響することを
知っていますか？

著者
中村尚人
（理学療法士、
ヨガインストラクター）

そして、体は
必ず柔らかくなります。
それも、瞬時に
柔らかくなるんです。

さっそく
トライして
みましょう！

CamScannerでスキャン

理学療法メソッド

10秒で柔らか体操

今から瞬時に体が柔らかくなる体操をお教えしましょう。さっきまで硬かった体が一瞬で柔らかくなる、理学療法のメソッドに基づいた驚きの体操です。論より証拠。さあ、試してみてください。

CamScannerでスキャン

try 1

前屈で手が床につくようになる！

Beforeチェック

P３の体の硬さCheck❶で、指先と床の距離を確認しておきましょう。

イスに座り、背筋をピンと伸ばした姿勢で行うのがポイントです。かかとは曲げて、膝をしっかり伸ばしましょう。太もも前側にじんわり効いてくるはず。

▶ **1** イスに骨盤を起こして深く座り、片方の膝を伸ばして10秒キープ。

▶ **2** 反対側も同じく行う。

左右各10秒

Afterチェック

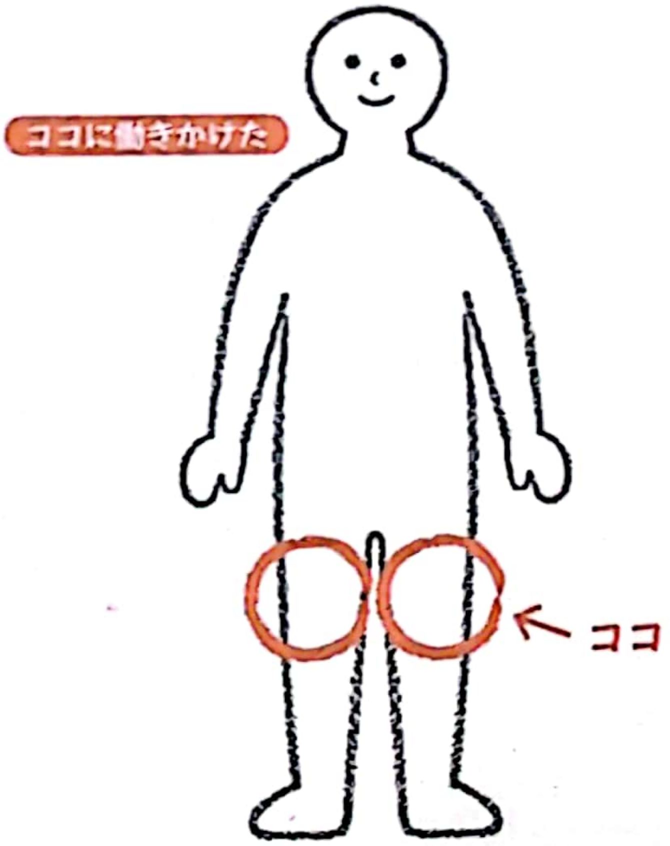
もう一度前屈してみましょう。床にどれだけ近づきましたか？

CamScannerでスキャン

理学療法メソッド

太ももの前側の筋肉に働きかけて、太ももの後ろ側を柔らかくする

足を上げて膝を伸ばしたままキープすることに秘密があります。立位で前屈を続けて、無理に太ももの後ろ側を伸ばそうとするのはつらいうえ、効果もありません。太ももの前側の筋肉に働きかけることで、自然と後ろ側がほぐれます。



なぜ柔らかくなった？

try 2

開脚で足が開くようになる！

Beforeチェック

P 4の体の硬さCheck❷で、開脚の範囲を確認しておきましょう。

普段あまりやらない動きですが、頑張ってください。足のつけ根から足を持ち上げ、足先が横に向いたり、体が横や後ろに反らないように注意。

▶ **1** テーブルなど安定したものに手をつき片足を真横に上げられるだけ高く上げて10秒キープ。

▶ **2** 反対側も同じく行う。

Afterチェック

もう一度開脚してみましょう。どれだけ開くようになりましたか？

CamScannerでスキャン

理学療法メソッド

おしりの横と太ももの外側の筋肉に働きかけて、太ももの内側をほぐす

無理に開脚することなく、足を片方ずつ真横に上げることで、おしりの横と太ももの外側の筋肉に働きかけます。すると、その裏側の位置にある太ももの内側や足のつけ根がほぐされ、開脚の角度が広がります。

なぜ柔らかくなった？

CamScannerでスキャン

try 3

上体反らしでアゴが上がるようになる！

Beforeチェック

P 5の体の硬さCheck❸で、アゴと床の距離を確認しておきましょう。

背中を反らす動作とは逆に体を前に倒す運動。一見上体反らしとは無関係に思えますが、効果は抜群。上体をまっすぐ倒すのがポイントです。

▶ **1** 両手を組んで後頭部に当て、軽く体を前に倒す。

▶ **2** 頭で手を押すようにして胸を開いて5秒ほど前を向く。

▶ **3** リラックスして3回くり返す。

5秒×3回

Afterチェック

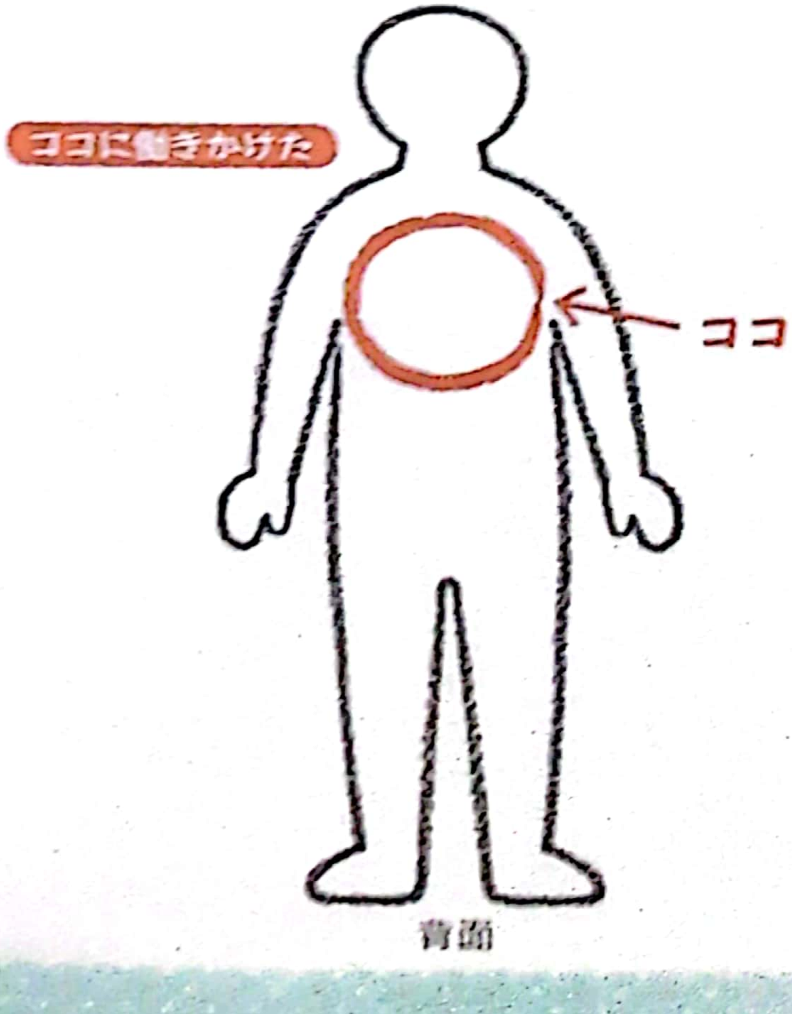
もう一度上体を反らしてみましょう。どれだけアゴが上がりましたか？

CamScannerでスキャン

理学療法メソッド

背中側の筋肉に働きかけて、お腹側の筋肉をほぐすと反りやすくなる

上体反らしができるようになるには、背中側の筋力に働きかけることと、お腹側の筋肉の柔軟性が必要です。この体操をしながら、縮まっていたお腹や胸の筋肉をほぐすことで、上体反らしが楽にできるようになります。



背面

はじめに

あきらめてはいけません 体は瞬時に柔らかくなる!

体の硬さは誰もが気になると思います。でも、その硬さもちょっとした努力で変えられるということを知っている人は少ないのではないでしょうか? 私自身もそうでした。ヨガを始めたばかりのころ、まわりの人の柔らかさと自分の硬さを比較しては「これは無理なんじゃないか」と自信喪失。「男だから……」「年だから……」と言い訳ばかりして、なかばあきらめムードでした。

CamScannerでスキャン

硬い体は変えられる
思い込みは捨てよう

ところが、ヨガを始めてちょうど１年くらいたったころ、立位体前屈が楽になったのです。股関節を引き込み、太ももを伸ばす感覚がわかり、今までのようなツッパリ感がなく、スッと前屈ができたのです。驚きでした。

私は初めて「ゆるむという感覚」を得たのです。そして、体の硬さは筋肉の緊張が原因だと実感しました。そのコツを生かすようにしてからは、とても気持ちよくヨガのポーズをとれるようになりました。

本書を読むと、どのようにすれば体が柔らかくなるのかが、おわかりいただけると思います。ハウツーだけで

CamScannerでスキャン

はなく、その方法を確実に行うための体のメカニズムもあわせて解説しています。私自身、体が柔らかい方ではなかったので、かなり工夫して体を変えてきました。そのノウハウを余すことなくお伝えします。

体は変えられます。体は瞬時に柔らかくなる可能性を秘めています。私たちは、やり方次第で驚くほど簡単に柔らかい体を手に入れることができるのです。苦しいトレーニングは必要ありません。眠っている能力を起こすだけでいいのです。さあ、思い込みを捨てて、さっそく今日から体を動かしましょう！

中村尚人

CamScannerでスキャン

contents

「あなたの体はどれだけ硬い？」
今すぐやろう！
〈体の硬さ〉チェック……2
〈体の硬さ〉チェックで判断
あなたの硬さレベル……6
10秒で柔らかな体操……10
猫背解消メソッド
メソッド① 前屈で手が床につくようになる！……11
メソッド② 開脚で足が開くようになる！……13
メソッド③ 上体反らしでアゴが上がるようになる！……15
はじめに……17

1章 知っていますか？
体が硬いのは
万病のもと！……25

体が硬い人は、心身の健康に
黄色信号が灯っている！……26
体が硬いとスムーズに歩けなくなり、
あらゆる痛み、不調、病気を引き起こす……28
胸椎や股関節が硬くなり、
腰や肩、膝などに痛みが起こる……29
脳の機能が衰えて、
認知症になるリスクも高まる……31
幸せホルモンが不足し、
うつ病になりやすくなる……32
体が硬くなるほど関節への負担が増え、
運動機能がどんどん低下してしまう……34
硬くない関節にも負担がかかり、
全身にガタがくる……35
関節の可動域が狭くなり、
つまずきや転倒によるケガが増える……37
体が硬いと筋肉のポンプ機能が働かず、
酸素や血液が全身に行きわたらない……38
血液とリンパの流れが悪くなり、
冷えやむくみが起こる……39

疲労物質を排出できます。
疲れがとれにくくなる……40
肌の新陳代謝が悪くなり、
老けた印象になる……41

体験談

硬い体が柔らかくなったら
こんなにいいことがありました!……42
「腰痛が解消し、今では前屈もペタリ!」……42
「疲れが翌日に残らなくなり、体調も良好」……43
「胸や背骨がほぐれて呼吸が楽になった」……44
「肩こりが楽になり、肌ツヤにも変化が!」……45

[illegible]❶
南国の人は体まで柔らかく、北国の人は硬い!?……46

2章 年齢とともに体が硬くなるのはなぜ?

47

体が硬いのは、関節が硬いと感じるせい……48
関節が硬く感じる原因は、関節そのもの
ではなく筋肉の硬さだった……50
関節は変形や病気が元で
硬くなることはない……51
筋肉が柔らかければ、
関節のトラブルも防げる……52
筋肉の伸び縮みの幅が狭くなると、
関節の可動域も狭くなり、
体が硬いと感じる……54
伸ばした筋肉だけでなく、
縮んだ筋肉も硬くなる……55
悪い姿勢をとり続けると、筋肉が
固定されて体がどんどん硬くなる!……56
姿勢を保つために
筋肉は緊張をし続けている……58
体のセンターラインが歪んでくると
筋肉への負担は倍になる……60
猫背や反り腰などの姿勢のクセで、
硬くなりやすい部位も変わる……62

●猫背姿勢タイプの硬さの特徴……62
●反り腰姿勢タイプの硬さの特徴……64
●偏り姿勢タイプの硬さの特徴……66
●立ち仕事が多い人に起こる硬さの特徴……68
●座り仕事が多い人に起こる硬さの特徴……70
硬い体はコリや痛みの元凶であり、便利な生活が生んだ現代病……72
伝統的な日本の暮らしは立派な柔らかエクササイズだった……73
便利さと引き換えに、生活動作が小さくなってしまった……74
column❷ 誰でも中国雑技団のように柔らかくなれる?……76

3章 硬くなりやすい関節と筋肉を知っておきましょう 77

／日々の生活で感じていませんか？／
体のココが硬い！〈ココカタ〉チェック……78
〈ココカタ〉チェックで判明 ココの筋肉が硬くなっている！……80
日常の生活動作のクセが原因!? とくに硬くなりやすい関節と筋肉……82
「関節の安定性」と「筋肉の使用頻度」が体の硬さに比例する……83
●**胸椎**：臓器を守る役割のために安定性が高く、動きにくい……86
●**股関節**：歩いたり走ったりする機会が減り、硬くなってしまう……88
●**ハムストリング**：日常生活で伸ばす機会が減り、硬くなってしまう……90
●**内転筋**：硬いまま放置すると腰痛、膝痛を引き起こす……92
●**手首の屈筋群**：手首を内側に曲げる筋肉が縮まって硬くなってしまう……94

CamScannerでスキャン

column 3
ストレッチの勘違い
強く伸ばしすぎると筋肉は硬くなる!? …… 96

4章 体が柔らかくなる！ 背骨ウォーキングと1分柔軟エクササイズ 97

歩行動作の中には、柔軟性を高めるポイントが凝縮されている …… 98
胸椎をひねる「背骨ウォーキング」で全身の柔軟性がアップする！ …… 100
● 腕を振ることで胸椎をひねる …… 101
● 腸腰筋が柔らかいと股関節の動きがスムーズに …… 102
背骨ウォーキングにトライ！腕の振りと蹴りを意識しよう …… 104
背骨ウォーキングのフォーム …… 105
背骨ウォーキング マスターのコツ …… 106

筋肉の緊張をゆるめて柔らかくする！1分柔軟エクササイズ …… 108
硬い体にすぐ効く！1分柔軟エクササイズ …… 110
胸椎編 上半身ひねり運動 …… 112
胸椎ユルユル運動 …… 114
タオル運動 …… 116
股関節編 床ペッタン運動（前屈） …… 118
足上げ運動（ハムストリング） …… 120
ランジひねり運動（股関節伸展） …… 122
全身編 バウンス体操 …… 124
フルフル体操 …… 126
option 手首編 花咲き体操（手首の屈筋群） …… 128
column 4
体は柔らかければ柔らかいほどいいの？ …… 130

CamScannerでスキャン

5章 一生硬くならない体と心をつくる柔らかキープ術 131

柔らかキープの極意は、筋肉の緊張をゆるめること …… 132

動きのエネルギーと筋緊張 …… 134

／体を硬くするNG習慣とは？／

硬い体の原因がわかる〈筋緊張〉チェック …… 136

〈筋緊張〉チェックで判明 これがあなたの筋緊張の原因 …… 138

「自律神経のバランス」が原因の筋緊張は、心のリラックスが何より大事！ …… 140

「偏った姿勢習慣」が原因の筋緊張は、体をゆるめてセンターラインを感じよう …… 142

「偏った動作習慣」が原因の筋緊張は、関節の曲げ伸ばし運動でバランスをとり戻す …… 144

心と体は合わせ鏡 心が緊張すれば体も緊張する …… 146

体が硬くなる原因はあなたの中にある 硬さを感じたら生活習慣を見直そう …… 148

柔らか習慣を身につけて、一生硬くならない体と心を手に入れよう …… 150

おわりに …… 152

おまけ

柔らかくなればこんなポーズも夢じゃない！

目指せ！ 柔らかヨガポーズ …… 154

〈らくだのポーズ〉ウシュトラーサナ …… 154

〈猿神のポーズ〉ハヌマーナーサナ …… 156

〈賢者のポーズB〉マリーチャーサナB …… 158

CamScannerでスキャン

1 章

知っていますか？
体が硬いのは
万病のもと！

体が硬いとどんな健康リスクがあるのか知っていますか？
肩こりや腰痛などの痛み、体の不調、病気、老化促進から
肌トラブルまで、まさに万病のもととなっているんです。

CamScannerでスキャン

体が硬い人は、心身の健康に黄色信号が灯っている！

歩くとき足がスムーズに出ない、腕が上がらずに高いところの荷物が取れない、しゃがむのがつらくて床掃除ができない……。自分の体の硬さを実感する場面は人それぞれですね。体が硬い人は「もっと柔らかければ、いろいろなことをスムーズにこなせるのに」と思うものです。とはいえ、体が硬いのは病気ではないので、「柔らかい方がいいけれど、さほど深刻なことではない」と、放置している人がほとんどなのではないでしょうか？

でも、ここで知っておいていただきたいことは、体の硬さは生活の不便さに

CamScannerでスキャン

とどまらず、近い将来の心身の不調や病気につながっていくということです。
つまり体の硬さは、あなたの心身の健康に黄色信号が灯っているサインといっても過言ではないのです。

体が硬いということが、体だけではなく心にも影響すると聞くと、みなさんはちょっと驚くかもしれませんね。では体が硬いと、実際にあなたの体と心はどうなってしまうのでしょうか？　大きく分けると左の3つの危険があります。

①スムーズに歩けなくなる
②運動機能が衰え、将来寝たきりになる
③血液やリンパの流れが悪くなる

①〜③が体の硬さとどのように関係しているのか、そしてその結果、どんな症状が出てくるのか、次のページから詳しく見ていきましょう。

体が硬いとスムーズに歩けなくなり、あらゆる痛み、不調、病気を引き起こす

私たち人間はその昔、他の動物と同様に、エサとなる動物を捕獲したり、自分たちをエサにする肉食獣から逃げて命をつないできました。

体が動かなくなった動物は、食糧としての獲物を捕獲できなくなるどころか、他の動物の獲物となり死んでいくしかありません。それほど動物にとって動くということは命に関わる重要なことなのです。そのため多くの動物の遺伝子は「動くこと」によって、体の機能が適切に保たれるよう、プログラミングされているのです。

CamScannerでスキャン

二足歩行するようになった人間にとって、「動く」ことは、「歩く」ことを指します。ですから、私たちにとって「歩けなくなる」ということは、そのまま心身が適切に機能しなくなることを意味します。その影響は全身に及び、単に「歩けない」ということだけではなく、コリや痛みなどの不調や、肺や心臓などの内臓疾患、心の病気など、さまざまな形で健康を脅かすことになるのです。

胸椎や股関節が硬くなり、腰や肩、膝などに痛みが起こる

後で詳しく解説しますが、私たちが、歩くときに使う主な関節は、背骨のうち胸の部分にある胸椎と、足のつけ根の部分にある股関節です（Ｐ１００参照）。胸椎や股関節が硬くなると、スムーズに歩けなくなるばかりか、血液の循環が悪くなって、老廃物が排出されなくなり、腰や肩、背中などに痛みが起こります。胸椎が硬くなれば、四十肩や五十肩、頸部痛などの肩痛が起こりますし、股関節が硬くなると、椎間板ヘルニア、坐骨神経痛、すべり症、変形性膝関節

CamScannerでスキャン

症などを起こし、腰痛や膝痛に苦しむことになります。

腰痛や膝痛などの痛みが始まると、ロコモ（ロコモティブシンドローム＝運動器の障害により、要介護のリスクが高まる状態）への拍車がかかります。そして、将来、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなるのです。

柔らかいと家事や日常の動作も痛みなく行える。

硬いと腰痛や肩こりで動作に支障をきたす。

脳の機能が衰えて、認知症になるリスクも高まる

歩くと筋肉の収縮が起こり、末梢神経からの刺激が脳の運動野に伝わって、脳の働きが活性化します。歩かないと脳の活性が低下し、脳の思考や知覚などを司る大脳皮質や記憶を司る海馬に血流不足が起こり、認知症になりやすくなるといわれます。歩かなければ、外に出て脳が刺激を受ける機会も減ってしまいますね。このことも認知症のリスクを高める要因となります。

柔らかいと老後も元気で
アクティブに過ごせる。

硬いと認知症のリスクが
高まりQOLも下がる。

幸せホルモンが不足し、うつ病になりやすくなる

意外に思われるかもしれませんが、歩けなくなることはうつ病のリスクも高めます。うつ病は、「セロトニン」という神経伝達物質が不足すると起こるといわれます。セロトニンは、人間の精神面に大きな影響を与え、心身の安定や心の安らぎなどにも関与することから、オキシトシンとともに「幸せホルモン」とも呼ばれています。

セロトニンの8割は小腸に存在し、2割は脳内に存在するといわれ、脳の血流が活発になると分泌が促されます。歩くと気分爽快になるのは、全身のリズム運動によって筋肉の収縮が起こり、脳の血流が活発になって、セロトニンの分泌が促されるためといっていいでしょう。逆に歩かなければ、脳内の血流も悪くなり、十分にセロトニンが分泌されません。そのため、うつ病や不眠症などの精神疾患に陥るリスクが高まるのです。

CamScannerでスキャン

柔らかいと気分もよく外出が
増えて健康力アップ。

硬いと抑鬱状態で引
きこもりがちになり
負の連鎖に。

体が硬くなるほど関節への負担が増え、運動機能がどんどん低下してしまう

たとえば、腰が痛くて病院や整体に行ったとき、「これは首からきている痛みですね」などと言われたことはありませんか？　腰と首は離れた部位なのに、腰の痛みは首の不具合が原因だというのです。これはどういうことでしょう？

私たちの体は都合よくできていて、硬くなって動けない関節があると、他の関節が頑張ってカバーしてくれるようにできています。たとえば、股関節が硬いと膝関節がカバーしようとします。これを「代償（だいしょう）」と呼びます。体のしくみとしてはありがたいのですが、体に硬い部分がたくさんあると、いったいどう

CamScannerでスキャン

なるのでしょう？　カバーされている関節は、カバーしている関節に借金の肩代わりをしてもらっているようなもの。硬い部分が多ければ、私たちの体は借金まみれになってしまいます。

硬くない関節にも負担がかかり、全身にガタがくる

私たちが歩くときは、腕を振って体をひねり、足を後ろに蹴りながら進みます。そのときに股関節を自然にひねり（回旋）ますが、股関節が硬いとうまくひねることができません。でもそれでは歩きにくいので、そのひねりの動作を腰の関節（椎間関節）が肩代わりすることになります。

本来は股関節がひねらなければならないところを腰の関節が通常の許容範囲を超えて動かされることになります。この状態が長期間続くと、腰の関節に負担がかかり、靱帯を伸ばしてしまったり、軟骨がすり減ってしまったり、筋違いを起こしてしまうことがあります。それをくり返しているうちに、関節その

ものが壊れてしまうのです。

その他にも胸椎の関節が硬いと、腕や肩だけを使って物を取ったりするために、肩や腕の関節に負担がかかって痛みが生じます。つまり、体に硬い部分がたくさんあればあるほど、他の関節への負担が増え、まるでドミノ倒しのような負の連鎖が起こるのです。まさに関節の共倒れと言ってもいいでしょう。

柔らかいと借金がないので動きも軽やかでスムーズ。

硬いと借金まみれの体になり、あちこちにガタがくる。

関節の可動域が狭くなり、つまずきや転倒によるケガが増える

体が硬いと関節が動く範囲（可動域）が狭くなります。たとえば、肩やひじの関節が硬い人が、高い場所や手が届きにくい所にある物を取ろうとするとき、腕を十分に伸ばせずに思わぬケガをすることもあります。関節の可動域が狭くなっていることに気づかないまま運動して、筋肉や関節などを痛めることもあるでしょう。また、高齢者によく見られますが、股関節が硬くて歩幅が狭くなれば、つまずきや転倒などのケガや事故につながることが増えてきます。

肩が柔らかいと腕が十分に伸びてスムーズに物が取れる。

肩が硬いと腕が伸ばせず、腰を無理に使ってギックリ腰の原因に。

CamScannerでスキャン

体が硬いと筋肉のポンプ機能が働かず、酸素や血液が全身に行きわたらない

体が柔らかいと、筋肉が静脈をリズミカルに圧迫し、血液が重力に逆らって体の上へと流れるのを助けます（ミルキングアクション）。たとえば、歩くとふくらはぎの筋肉がポンプの役目を果たして血流がよくなります。逆に体が硬く強張ると、ポンプ機能が働かず、血流が悪くなり、酸素も血液も体じゅうに行きわたらず、さまざまなトラブルが起こります。これらの不調は、マッサージや入浴などで一時的に改善されることもありますが、体が柔らかくならない限り、ポンプ機能の働きを持続できませんから、すぐに再発してしまうのです。

血液とリンパの流れが悪くなり、冷えやむくみが起こる

血液には、熱を運ぶ働きもあり、体が冷えるのを防いでくれます。ところが、体が硬くなって血行が悪くなると、末端の血液循環まで悪くなるために冷えを招きます。体が硬い人は、夏でも手足が冷たい人が少なくありません。冷えが続くと、頭痛や肩こり、腰痛など他の不調も引き起こすことがあります。

また、長時間立ち続けたり、同じ姿勢のままで動かないと、太ももやふくらはぎが硬くなって、リンパの流れが悪くなり、むくみが起こりやすくなります。

柔らかいと血流が全身に行きわたり、ポカポカ冷え知らず。

硬いと血流がせき止められて、体の末端が冷えてむくみも招く。

CamScannerでスキャン

疲労物質を排出できず、疲れがとれにくくなる

体が硬いと血流が悪くなって、十分な酸素や栄養が体に行きわたらず、疲れやすくなります。また、血流が悪いと血液中の老廃物や、疲労の原因といわれる乳酸を肝臓へとスムーズに排出できなくなり、血液中に残ったままになります。そのため疲れがとれにくくなるのです。

さらに、体が硬いと縮んだ状態の姿勢をとりやすくなります。そのことによって、ストレスホルモンであるコルチゾールが増え、やる気ホルモンであるテストステロンが減少するといわれています。

柔らかいと激しい運動をしても疲れが蓄積せずスッキリ。

硬いとやる気も出ず疲れやすいうえ、疲労が回復しにくい。

CamScannerでスキャン

肌の新陳代謝が悪くなり、老けた印象になる

血流がよく細胞の活動が盛んだと、角質のもとがどんどん作られて、肌の新陳代謝が活性化され、いきいきとした美肌になります。ところが、体が硬くて血流が悪くなると、代謝が低下して、くすみやクマなどができやすくなります。肌の細胞に栄養が十分に行きわたらないので、肌に元気がなくなり、ハリも失われ、そのまま放置するとどんどん老けた印象になってしまうでしょう。また、顔の筋肉が硬いと、表情が強張って、素敵な笑顔もつくれませんね。

柔らかいと肌ツヤもよく、笑顔になって若返り効果も。

硬いと肌荒れを招き、さえない表情で老化を促進。

column 1

南国の人は体が柔らかく、北国の人は硬い？

温泉に入ったときを想像してみてください。温かさで体がゆるみますね。逆に寒いと体がぎゅっと縮まって硬くなります。そう考えると日本の四季では、夏に筋肉がゆるみ、冬は硬くなるということでしょうか？ 実際に調べたことはありませんが、地域でいえば、南国の人は体が柔らかく、北国の人は硬いということがいえるかもしれません。

以前、私の患者さんで麻痺がある方が、「冬は体が硬くなる」と言って、南国に別荘を持ち、冬の間滞在している人がいました。

そういった意味では、ホットヨガのように暖かい環境で体を動かすのは、柔軟性を高めるということになるでしょう。

CamScannerでスキャン

2章

年齢とともに体が硬くなるのはなぜ？

そもそも「体が硬い」ってどういうこと？　硬くなる原因は何？
その答えのキーワードは「筋肉」。筋肉の働きやしくみを知ると、
体が硬くなるワケがわかります。

CamScannerでスキャン

体が硬いのは、関節が硬いと感じること

日常生活で体が硬いと感じるのはどんなときですか？

棚の上の荷物を取るなど手や肩を動かすとき、靴下を履くなど腰を曲げるとき、足の爪を切るなど体を丸めるとき、足を大きく前に踏み出そうとするとき……。

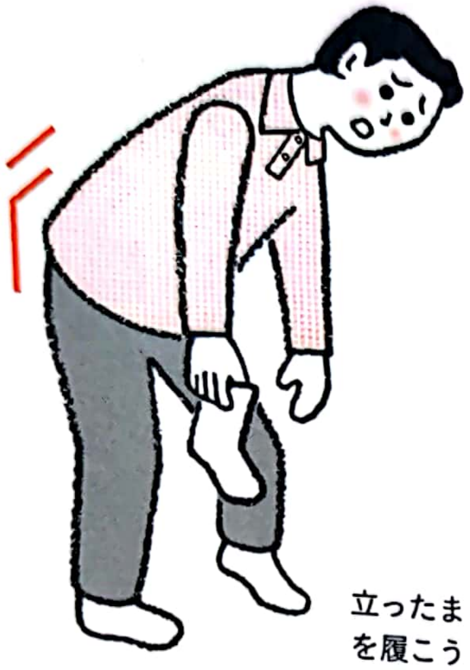
たとえばこんな場面でしょうか？

他にもあぐらをかけない、イスに座って足を組むのがつらいなどもあるかもしれません。伸びをしたり体を動かしたりしたときに体のあちこちがギシギシいうなんてこともありますよね。とにかく硬い！　いろいろな動作がつらい！

CamScannerでスキャン

と、年齢を重ねるごとに硬さを実感している人も多いと思います。
でも、ここでちょっと振り返ってみてください。硬さを感じているのは間違いないとしても、そもそもみなさんは体のどこが硬いと感じていますか？　おそらく多くの人は、腕、肩、足のつけ根、腰、膝など、曲げたり伸ばしたりしている部分、つまり「体が硬い」＝「関節が硬い（関節の可動域が狭い）」と感じているのではないでしょうか？

日常で体の硬さを感じるとき



立ったまま靴下を履こうとしても足に届かない。

高いところの荷物を取ろうとしても手が上がらない。

CamScannerでスキャン

関節が硬く感じる原因は、関節そのものではなく筋肉の硬さだった

みなさんが硬いと感じている関節についてここで勉強しておきましょう。

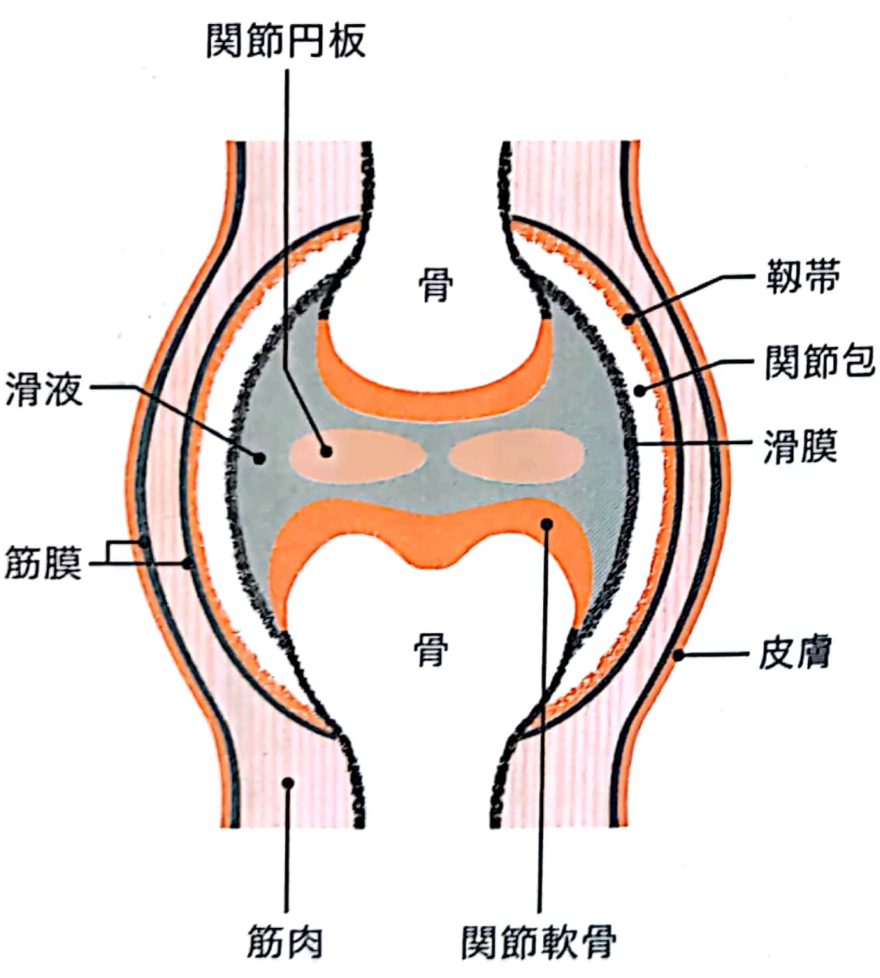
関節には、皮膚、筋膜、筋肉、靭帯、関節包、滑液、関節円板、関節軟骨、骨と多くの構成要素があります。関節は一方が凹状、もう一方が凸状の2つの骨が、隙間をはさんで向かい合っており、それぞれの骨の先端は関節軟骨でおおわれています。この2つの骨を包んでいるのが関節包。その中には関節をなめらかに動かすための潤滑油として働く滑液が入っていて、関節包の外には靭帯があり、骨をつないで安定させるとともに関節の動きを制御しています。

CamScannerでスキャン

関節は変形や病気以外で硬くなることはない

これらのどの部位が柔軟性に関係するのでしょうか？　皮膚と筋膜はケガで

関節の構造

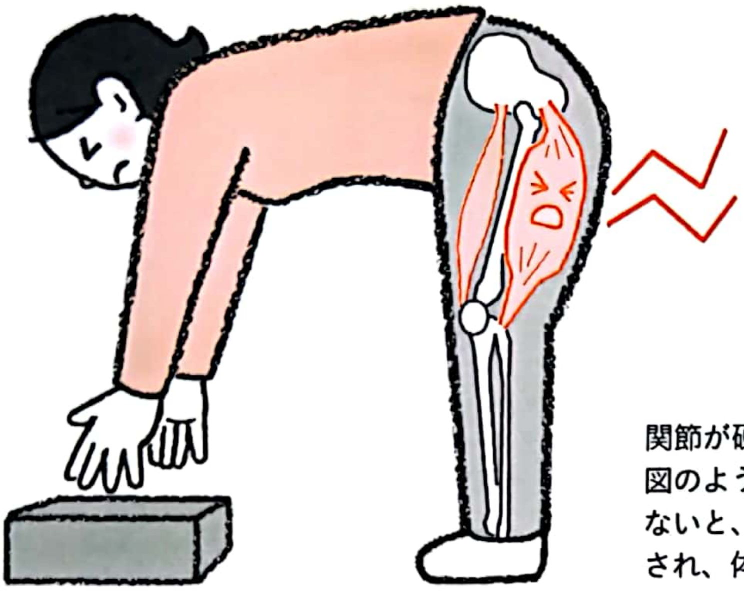


もしなければ、体の動きを制限することはありません。関節包、滑膜、滑液、骨や関節軟骨、関節円板も炎症や変形などの病気がない限り、動かしにくくなることはありません。そもそも関節を形成している向かい合う2つの骨は、関節軟骨のおかげですべりよく動く状態ですから、体の硬さには影響しないはずです。つまり、関節自体が硬くなり、動かしづらくなるということはないのです。となると、硬さの原因は「靱帯」と「筋肉」のどちらかということになります。

筋肉が柔らかければ、関節のトラブルも防げる

靱帯とは、関節がズレたり外れたりしないようにするストッパーで、関節が安全に働くためのコントローラーです。この部位の柔軟性は基本的に遺伝で決まっていて、生まれつき柔らかい人と硬い人がいます。しかし、靱帯の役割は、関節の最終可動域のギリギリで止めることです。日常動作で限界まで関節を動かすことはそう頻繁にはないはずですから、遺伝的に靱帯が硬めでもそれが原

CamScannerでスキャン



関節が硬いと感じる原因は筋肉。図のように、筋肉が硬くて伸びないと、関節が動く範囲も制限され、体を動かしづらくなる。

因で、体全体が硬くはなりにくいでしょう。

このように見てくると残るはあと一つ。そう、実は体が硬くなる一番の原因は「筋肉」なのです。関節は自ら動くことはできず、関節についている筋肉が伸びたり縮んだりすることで動きます。筋肉が柔らかく、伸縮範囲が広ければ、その分関節の可動域も広がり、トラブルを防げるといえます。

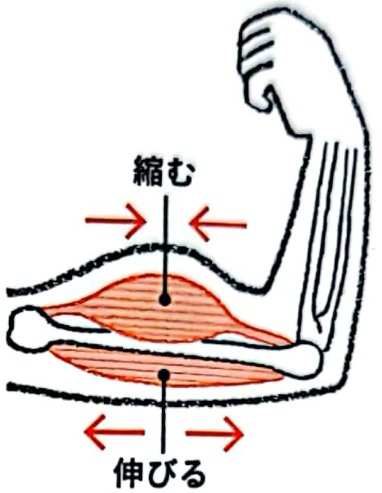
確かに年齢とともに滑液の分泌が減ってきて、関節軟骨がこすれ合うようになると、動かしづらさや関節痛なども出てきます。ただ、これも筋肉を柔らかく保つことで、十分に防げることなのです。

CamScannerでスキャン

筋肉の伸び縮みの幅が狭くなると、関節の可動域も狭くなり、体が硬いと感じる

筋肉と体の硬さの関係を語るうえで知っておきたいキーワードが2つありま す。1つめは「筋肉は相反関係を持っている」ということです。「相反」とは表と裏が1セットとなって相反する動きをするという意味で、ここでは筋肉が伸び縮みすることをいいます。2つめは、筋肉は「縮むことしかできない」ということ。筋肉は単独で「伸びる」ことはできず、一方の筋肉が縮むことによって、もう一方が伸ばされるのです。たとえば腕の筋肉の場合、表側には上腕二頭筋、裏側には上腕三頭筋があります。腕を曲げるには、上腕二頭筋が縮み、

筋肉の相反関係



腕を曲げるときは、表側の上腕二頭筋が縮むことでいわゆる力こぶができ、それによって裏側の上腕三頭筋が伸ばされている。

それによって上腕三頭筋は引き伸ばされます。逆に腕を伸ばすときは上腕三頭筋が縮んで、上腕二頭筋が伸ばされています。

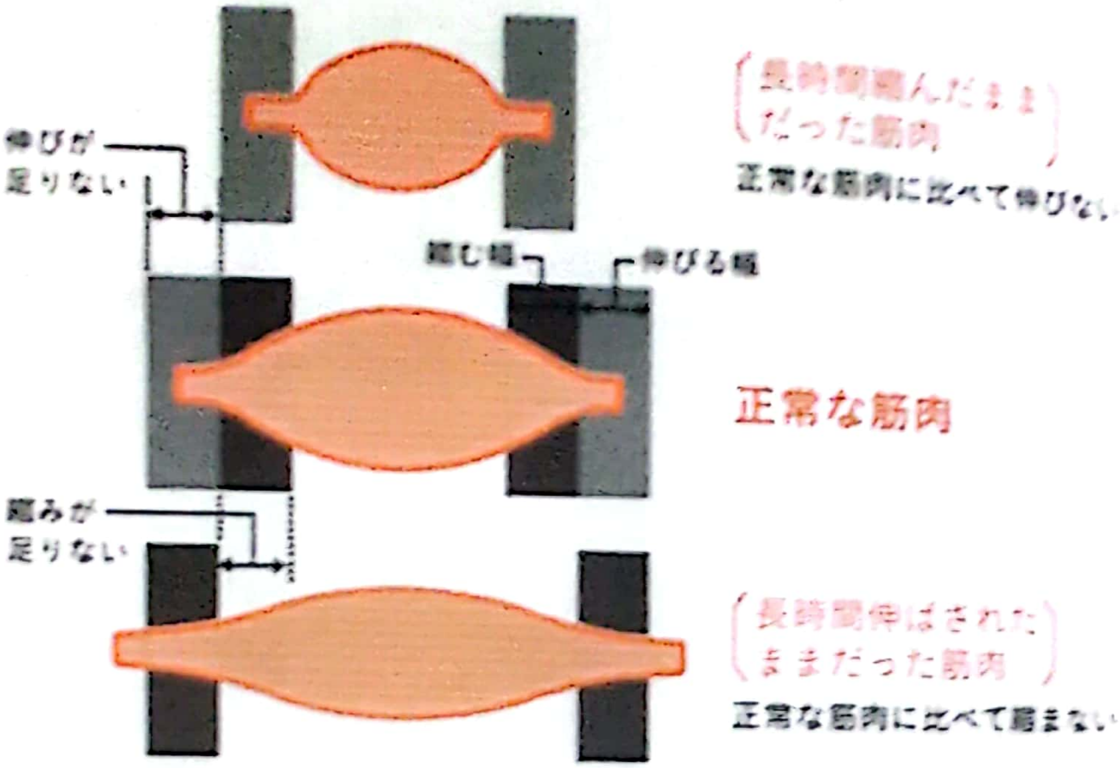
この伸び縮みがいかにスムーズに行われるかが、体の硬さと大きく関係してくるのです。

伸びた筋肉だけでなく、縮んだ筋肉も硬くなる

まず、筋肉の伸縮と体の硬さの関係を説明する前に、「体が硬い」とはどういう状態を指すのかを知っておく必要があります。実際に体が石のように硬くなっているのでしょうか？　答えはいいえ。体の曲げ伸ばしといった動作がしづらくなることを私たちは「体が硬い」といいます。つまり、体の動きが制限さ

れたり、それによって痛みが生じることを「体が硬い」と感じているのです。
話を「筋肉の相反」に戻しましょう。これは姿勢にもあてはまります。正しい姿勢では体の表側と裏側の2つの筋肉の伸縮バランスがとれています。しかし、偏った姿勢になると一方の筋肉が伸び、一方が縮んでいる状態になります。このとき、伸びている側の筋肉は体を支えるために硬くなっています。この状態がいわゆる肩や腰の「ハリ」です。さらに伸びた状態が続くと、筋肉が伸びていることに慣れてしまい、縮みにくくなります。左図のように正常な筋肉に比べて、縮むことができる範囲が狭いことがわかるでしょう。このように筋肉が十分に縮めない状態が、いわゆる「ハリ」や「硬さ」を引き起こすのです。
一方、縮んでいる筋肉も長時間同じ状態にあると、それに慣れてしまい、いざ伸ばそうとすると、伸びにくくなります（左図参照）。それでも無理に動かそうとすると「ツッパリ感」が生じ、これを「硬さ」として感じるのです。
このように「体が硬い」とは、筋肉の偏った伸び縮みによって、「ハリ」や「ツッ

筋肉の状態による伸縮の差



正常な筋肉に比べ、長時間伸ばされた状態にあった筋肉は縮みにくく、長時間縮んでいた筋肉は伸びにくい。

バリーを感じる状態や、筋肉の伸縮幅が狭くなった状態をいいます。関節は筋肉によって動かされるので、筋肉の伸び縮みの幅が狭くなれば、当然、関節の曲げ伸ばしの可動域も狭くなってしまうのです。

CamScannerでスキャン

悪い姿勢をとり続けると、筋肉が酷使されて体がどんどん硬くなる！

「体が硬い」原因が関節ではなく、筋肉の硬さにあることはわかりました。では、筋肉を硬くする要因は何なのでしょうか？

最も大きな要因は「筋肉の酷使（こくし）」。でも、体が硬い人の多くは、むしろ運動不足で筋肉を使っているとは思えないでしょう。ところが実は運動習慣の有無にかかわらず、現代人は毎日の生活で筋肉を常に使い、「酷使」しているのです。

姿勢を保つために筋肉は酷使され続けている

CamScannerでスキャン

私たちは体を動かすときに筋肉を動かします。これはとてもわかりやすい筋肉の働きです。でもこれだけではなく、筋肉にはもう一つ「姿勢を保持する」という働きがあります。ハードな運動をしたり筋トレで鍛えたりすると、筋肉が疲れるので、酷使していることを実感できます。ところが、姿勢の保持では筋肉を使っているという実感はできないでしょう。運動するときは、意思を持って筋肉を動かしますが、姿勢保持は無意識に行っているからです。

また、姿勢保持ではインナーマッスル（深層筋）、運動ではアウターマッスル（表層筋）と、使う筋肉が異なります。インナーマッスルは、体の内側（深層）にある比較的小さな筋肉の総称で、関節をしっかりと安定させ、姿勢保持をする役割があるため、使っているのを実感しづらいのが特徴です。たとえていうなら、インナーマッスルのオン状態は、禅僧が座禅している姿勢、オフ状態は、お酒に酔ってうな垂れた姿勢です。一方、体を大きく動かす役割を担うのがアウターマッスルで、体の外側（表層）にあり、運動したり、骨を守った

CamScannerでスキャン

りするので、疲れを感じやすい筋肉です。このような使う筋肉の特徴の違いにより、私たちは姿勢保持で筋肉を使っていることを意識しづらいのです。

体のセンターラインが保たれると、筋肉への負担は軽くなる

姿勢を保つために筋肉を酷使しているなら、なぜすべての人が硬い体ではな

いのか？ という疑問が生まれるでしょう。姿勢を保ちつづけていても体が硬くならない人と、硬くなる人の差は何なのでしょうか？ そこで、「重力」が大きなカギとなります。地球上では、常に重力がかかっているため、私たちは地面に向かって引っ張られる力に逆らって体を起こしていなければなりません。そして、体にかかる重力の負担を左右するのが「姿勢のよしあし」です。

もし体のセンターラインが正しい位置にあって、重力とのバランスがとれた姿勢なら、筋肉への負担は軽くてすみますから、さほど酷使することはないでしょう。けれども、センターラインが崩れて偏った姿勢なら、重力に抵抗するための力が余計に必要となり、筋肉を酷使してしまうのです。そしてこの悪い姿勢をとりつづけるとなるとさらに筋肉を酷使することになります。

現代社会では、立ち仕事や座り仕事などが増えているため、同じ姿勢を保持するケースが多くなっています。それだけ現代人には、筋肉を酷使している人が多いというわけです。

CamScannerでスキャン

猫背や反り腰などの姿勢のクセで、硬くなりやすい部位も変わる

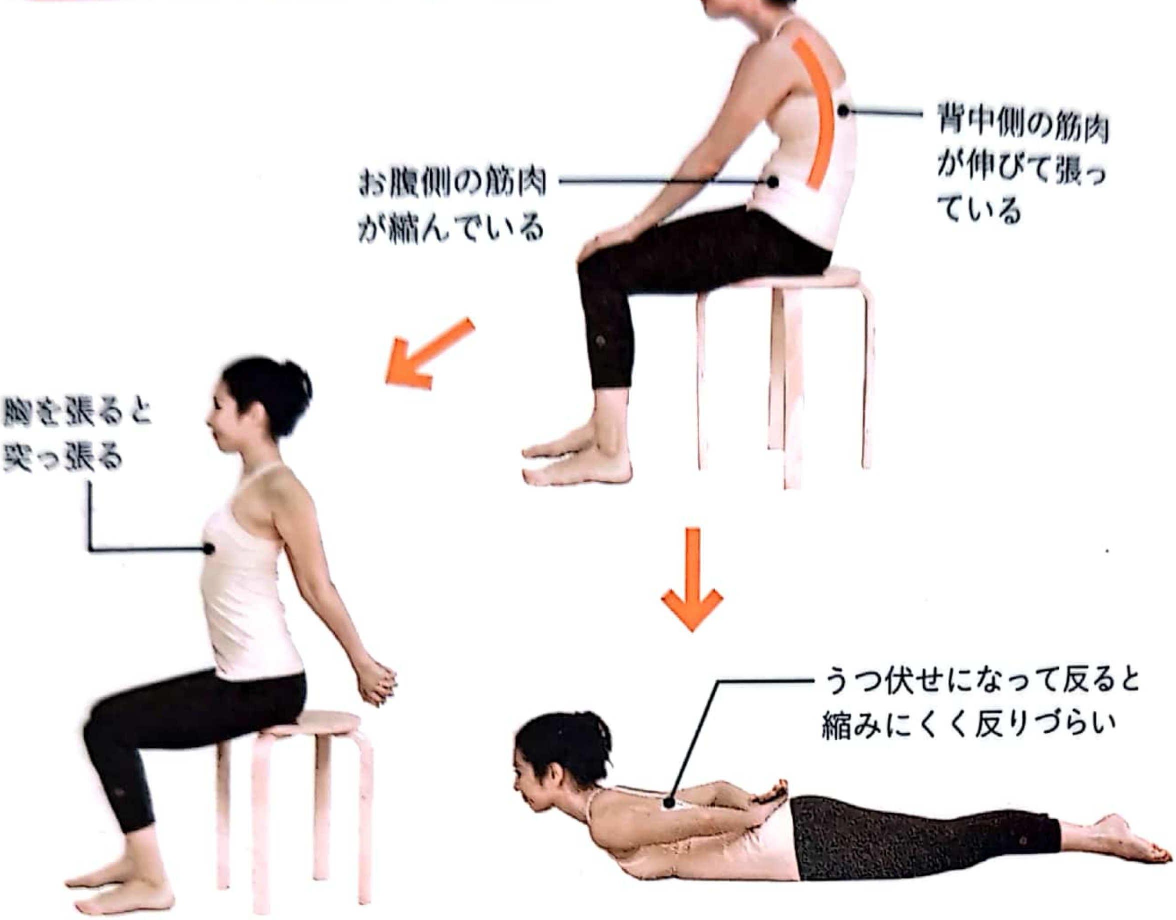
姿勢が悪いと筋肉は酷使され、硬くなってしまいます。また、〝姿勢のクセ〟によって、硬くなりやすい部位や、硬さの特徴も変わってきます。

猫背姿勢タイプの硬さの特徴

デスクワークをする人は猫背になりがちです。猫背姿勢だと、常に背中や腰の筋肉が伸びた状態です。猫背の人の体に触れると、背中から腰にかけて筋肉が硬くなっています。そのため肩や背中に強いハリが起こります。

CamScannerでスキャン

猫背姿勢タイプの特徴



一方、お腹側の筋肉はたるんでいて、触ると柔らかく、筋肉の力も弱くなっています。筋肉は縮んだまま硬くなり、胸を反るとツッパリ感があります。背中側の筋肉も収縮しにくいため、柔軟テストの上体反らしが苦手です。また、前かがみの姿勢は内臓を圧迫するので、**内臓疾患**のリスクも高くなります。

CamScannerでスキャン

反り腰姿勢タイプの硬さの特徴

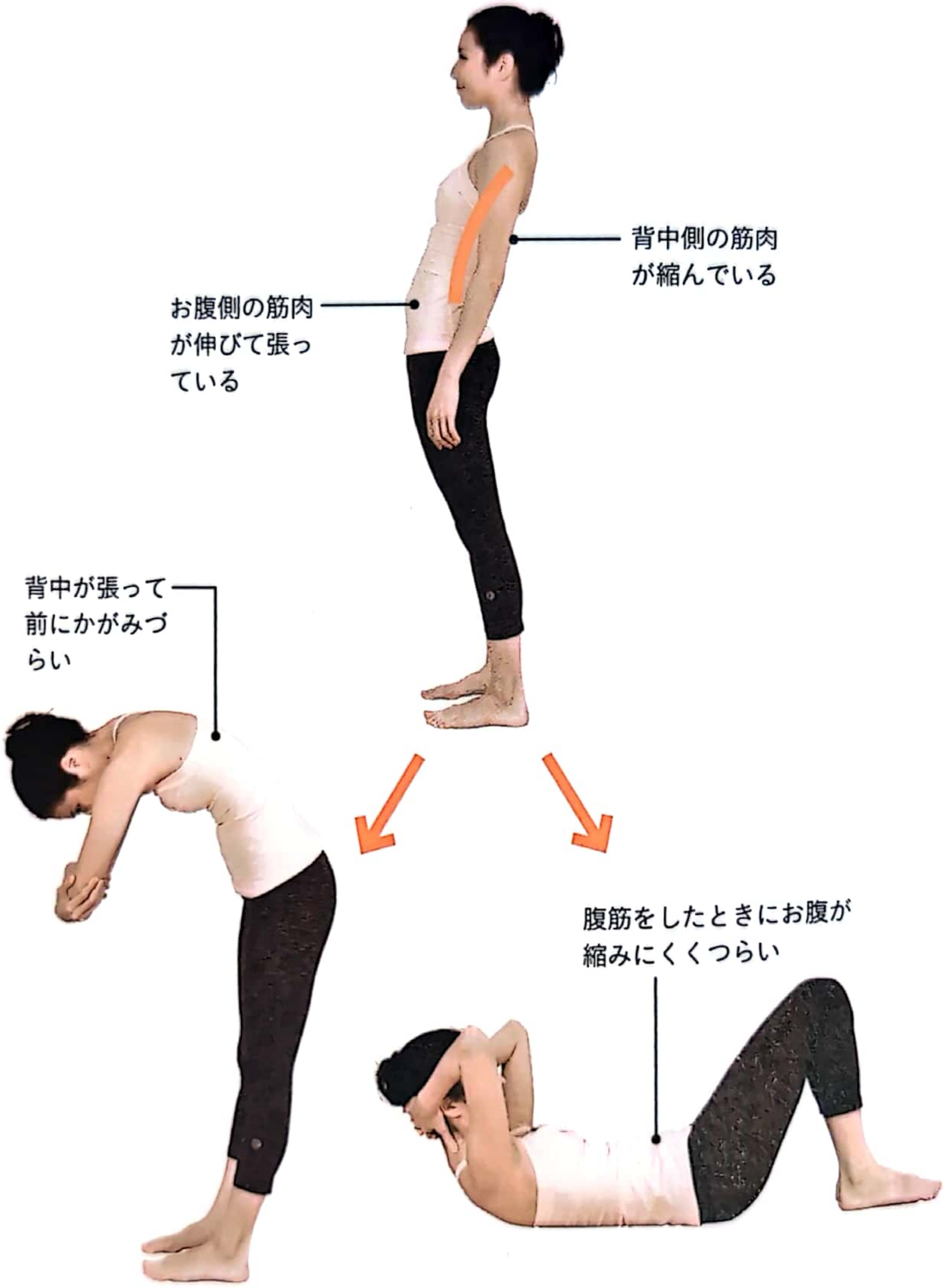
自分が反り腰かどうかは、壁に後頭部とかかとをつけて立つと確認できます。壁と腰の間に手のひらが2、3枚分入る人は反り腰といえます。全体のシルエットは、アゴや首が前に出がちで、下腹がぽっこり出て、出っ尻です。

反り腰姿勢タイプは、猫背姿勢タイプとは逆で、体の後ろ側の筋肉が縮んでいて、背中や腰に触れると柔らかくなっています。そのため反り腰の人が前かがみになろうとすると、背中が突っ張ってかがみにくくなります。

また、反り腰姿勢タイプの人は、骨盤が前に倒れているために体の前側の筋肉が伸びたまま硬くなり、下腹がぽっこり出ていて、触れると張った感じがあります。お腹の筋肉が収縮しづらいので、腹筋が弱く、あお向けになって腹筋運動をするのが苦手です。このタイプの人は**腰痛**、**頸椎症**（けいついしょう）、**頭痛**、**ストレートネック**などのトラブルが起こりやすくなるので注意が必要です。

CamScannerでスキャン

反り腰姿勢タイプの特徴



CamScannerでスキャン

偏り姿勢タイプの硬さの特徴

偏り姿勢タイプは、体を前後から見たとき、左右どちらかに傾いている人です。イスに座ったときに足を組むクセがあったり、ひじかけにもたれかかるクセがあったりする人は偏りやすくなります。どちらに傾いているかを確認するには、壁に背中を当てて立ち、体を左右どちらかに傾けるとわかります。右に倒しやすい人は右側に傾き、左に倒しやすい人は左側に傾いています。

偏り姿勢タイプの人は、傾いている側の筋肉が縮まっていて、触れると柔らかく、また、反対側に倒そうとすると脇腹が突っ張って倒しにくいです。一方、傾いている方と逆側の筋肉は伸びて緊張しています。筋肉が収縮しづらいので、横向きに寝た状態から体を持ち上げようとすると、つらくなります。このタイプの人は、**膝痛**、**内反小趾**※、**外反母趾**※**などの足のトラブル**が起こりやすくなります。

※内反小趾……足の小指が親指の方向へ曲がっている状態。
※外反母趾……足の親指が小指の方向へ曲がっている状態。

CamScannerでスキャン

偏り姿勢タイプの特徴

CamScannerでスキャン

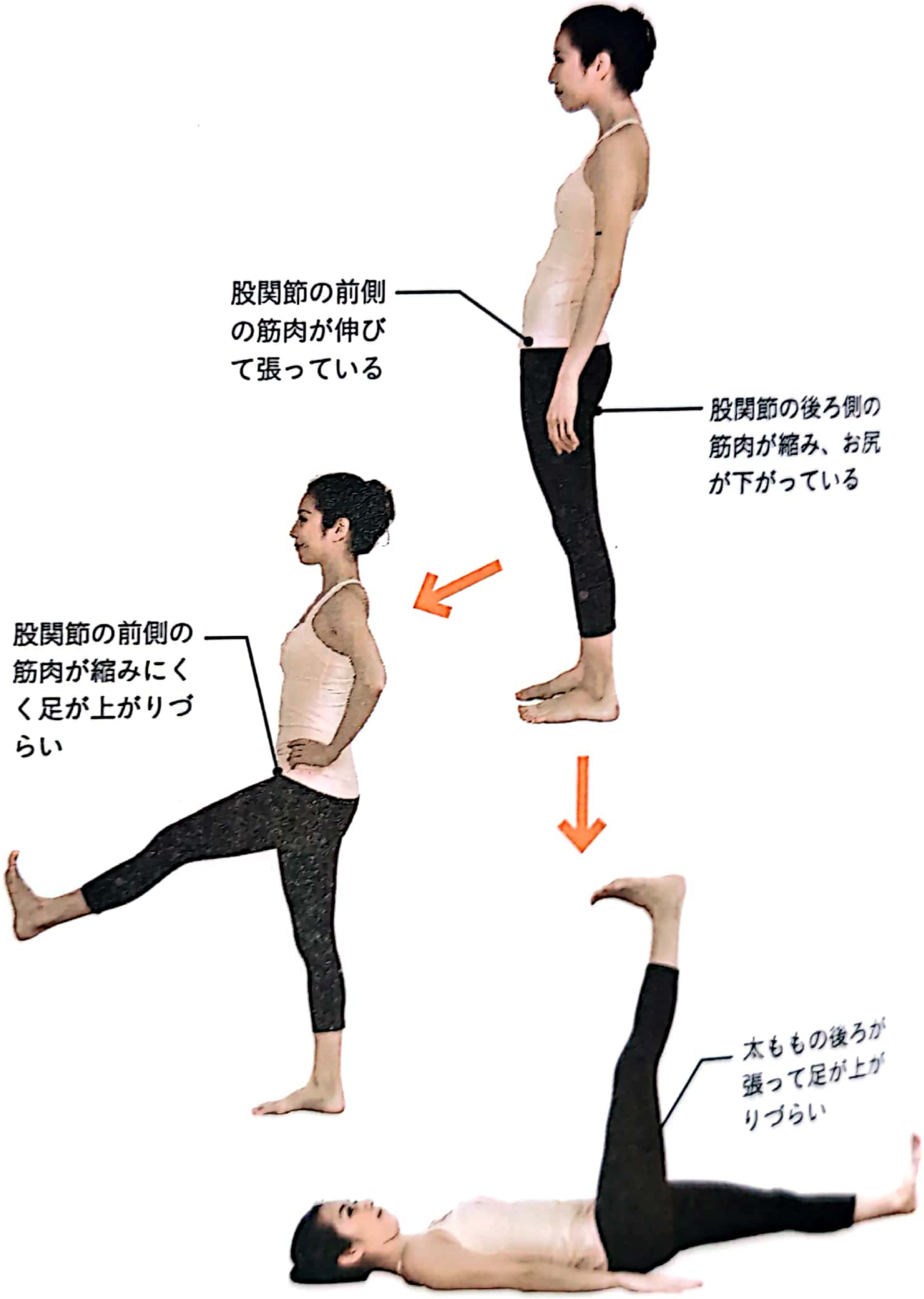
立ち仕事が多い人に起こる硬さの特徴

ショップの販売員やウエイトレス、工場で働く人など、一日中立ち仕事が続く人は、股関節の後ろが縮んだままになるので、お尻が下がっています。お尻の下の方に触れると、柔らかくなっているのがわかるでしょう。一方、お尻が下がった状態が長く続くために、股関節の前側の筋肉は伸びて張っています。

立ち仕事が多い人は、あお向けで膝を伸ばしたまま足を持ち上げると太ももの後ろ側が張って90度まで上がらなかったり、立ったまま膝を伸ばした状態で足を持ち上げようとしても、つらくてなかなかできません。

また、足にも利き足（ボールを蹴りやすい方の足）があります。立っているときは、ほとんどの人が利き足と逆の軸足側に体重をのせています。片足で全身を支えているために、偏った姿勢になりやすいのも問題です。立ち仕事が多い人には、**扁平足**（へんぺいそく）、**外反母趾**、**腰痛**、**むくみ**などが起こりやすくなります。

立ち仕事が多い人の特徴



CamScannerでスキャン

座り仕事が多い人に起こる硬さの特徴

オフィスで一日中デスクワークをしている人など、座り仕事が多い人は、座っている時間が長いために、股関節の前側の筋肉が縮んでゆるんだ状態が続いています。そのため、足を前後に大きく開いて腰を下げたポーズをとると、鼠径部（太もものつけ根）が突っ張ります。

一方、股関節の後ろ側の筋肉は伸びたまま硬くなっているために、収縮させることが難しく、片膝立ちができなかったりします。足が開きにくいために、階段は一段ずつ上がるのがやっとで、段差が大きい階段や、一段飛ばしで階段を上がることができない人もいます。座り仕事タイプの多くが**腰痛持ち**です。鼠径部がしっかり伸びないために、**つまずきなどの転倒**でケガも多くなります。座り仕事でなくても、ソファやイスに座って長時間テレビを見たり、パソコン操作をする習慣がある人も、同じリスクを抱えているので注意が必要です。

CamScannerでスキャン

座り仕事が多い人の特徴

CamScannerでスキャン

硬い体はコリや痛みの元凶であり、便利な生活が生んだ現代病

肩こりや腰痛、膝痛など、体のコリや痛みのトラブルを抱えている人は増える一方です。これは明らかに体が硬い人が増えているためだと考えられます。その原因の一つに生活様式の変化があります。畳の上の生活からイスに座る西洋式の生活に変わり、また、テクノロジーの進歩によって便利な世の中になりました。私たちは快適な生活を手に入れたかのように思えますが、実はそれと引き換えに不健康のリスクを背負うことになってしまったのです。

CamScannerでスキャン

伝統的な日本の暮らしは立派な柔らかエクササイズだった

今から40～50年前までは、日本古来の生活様式がたくさん残っていました。畳の上での生活では、座ったり立ったりすることが屈伸運動となり、和式トイレでしゃがんだり立ったりすることも屈伸や開脚運動となっていたのです。

また、ベッドではなく布団の場合は、毎日の上げ下ろしで腕を上げ下げしたり、床掃除もフローリングならモップですますことができますが、畳の場合はかがんで雑巾がけをしていました。この生活動作のおかげで硬くなりやすい太ももの裏側もちゃんと日々伸ばしていたのです。

これは、あくまで私の経験値からの印象ですが、海外でヨガの指導を行ったときに、欧米人は日本人に比べて体が硬いように感じました。逆に欧米の人たちは私の体の柔らかさに驚き、「日本人は忍者だ!」と言われたこともあります（笑）。

CamScannerでスキャン

便利さと引き換えに、生活動作が小さくなってしまった

テクノロジーの進歩はありがたいもので、私たちの生活はとても便利で快適になりました。けれども車がなかった時代は、遠く離れたお店や郵便局まで歩いて行かなくてはならなかったのが、今では買い物は車で、さらにはインターネットの普及で外出することなくネットショッピングですませることも。

背伸びをして高い棚から物を取らなくても、キッチンの棚が自動的に下りてくるシステムキッチンも登場しました。乾燥機を使えば、腕の上げ下ろしをしながら物干し竿に洗濯物を干す必要もありません。仕事もデスクワークが中心になり、長時間座ったまま同じ姿勢をとり続けることが多くなっています。

このような便利さと引き換えに、自分の足で歩く機会が激減し、私たちは運動不足になりました。関節を大きく動かす必要もなく、必要最小限のこぢんまりとした動きが日常となりました。つまり、動かなくてもよくなった結果、体

CamScannerでスキャン

がどんどん硬くなるという不健康な生活を送ることになったのです。
　昭和のころはずいぶん不便な生活を送っていました。でも、不便なだけに体を動かさざるを得なかったのです。体を動かせば、自然と筋肉の柔軟性も保てますから、心身のトラブルも今より少なかったはずです。いうなれば、硬い体は誰にでも起こってしまう現代病といえるのです。

和式の生活は柔軟運動だった

雑巾がけは、太ももの裏を伸ばして、股関節も動く。

床座りは立ったり座ったりの屈伸運動に。

布団の上げ下ろしは肩関節や脇腹を動かす。

CamScannerでスキャン

column 2

誰でも中国雑技団のように柔らかくなれる?

私たちの体には骨格があるため、いくら筋肉を柔らかくしても柔軟性には限界があります。では、中国雑技団の人たちは、どうしてあんなにグニャグニャに見えるのでしょう? 不思議ですね。

子どもの骨の多くは軟骨で、高い柔軟性を持っています。通常はその軟骨が徐々に骨化して安定するのですが、幼少から成長期にかけて軟骨にストレスを加え続けると、骨化が抑制されて、未熟なまま骨格を作ります。その結果、大人になっても柔軟性を維持できるのです。

普通の成長をとげてきた人の骨格は硬く、力を加えても変えることはできません。中国雑技団の人たちの柔らかさは特別なのです。

CamScannerでスキャン

3章

硬くなりやすい関節と筋肉を知っておきましょう

「硬くなりやすい部位、硬くなりにくい部位」には、日常の生活動作のクセが大きく関わっています。自分の体で硬くなっている部位をチェックして、意識して動かすようにしましょう。

CamScannerでスキャン

日々の生活で感じていませんか？

体のココが硬い！〈ココカタ〉チェック

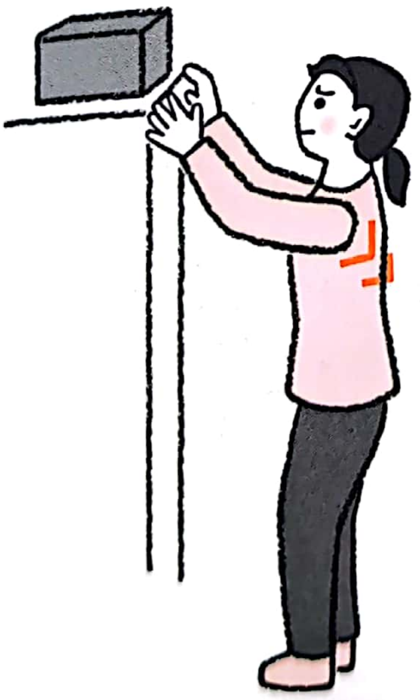
普段あなたが「やりにくい」と感じている日常動作から、体のどの部位が硬いのかがわかります。チェック①～⑤で思い当たることはありませんか？

☐ check ①

立った状態で下にある物が取りにくい

☐ check ②

棚の上の物が取りにくい



CamScannerでスキャン

□ check ③

靴下を
立ったまま履けない

□ check ④

真上を見上げると
首がつらい

□ check ⑤

エプロンのひもなど
後ろで結ぶ動作がきつい

←診断結果は次のページへ

CamScannerでスキャン

〈ココカタ〉チェックで判明

ココの筋肉が硬くなっている！

check ① にあてはまった人

「太ももの裏側」が硬くなっています

体の後面が硬い人です。とくに太ももの裏側の筋肉は、股関節を伸ばす動きや、膝の曲げ伸ばしに直接関係しています。筋肉にそって膝のあたりまで坐骨神経が通っているので、硬いままだと**腰痛**や**坐骨神経痛**が起こるリスクがあります。

check ② にあてはまった人

「肩のまわりや脇の下」が硬くなっています

体の前面と側面が硬い人です。腕を上げ下げする動作は、肩のまわりや脇の下の筋肉の伸縮によって行われます。この部位が硬いままだと**肩こり**が慢性化したり、**四十肩**や**五十肩**になって腕が上げられなくなります。

CamScannerでスキャン

check ③ にあてはまった人

「股関節まわり」が硬くなっています

股関節のまわりの筋肉が硬いため、可動域が狭くなっています。股関節は動きが意識しにくく、十分に使われずに硬くなりやすい部位です。硬いままだとすぐに疲れて**歩けなくなったり**、**膝痛**、**変形性膝関節症**など、膝にトラブルが起こりやすくなります。

check ④ にあてはまった人

「胸のまわり」が硬くなっています

猫背の人に多く、胸の筋肉が硬くなっているために胸を張るのがつらくなります。ここの筋肉が硬く縮まっていると、肺が圧迫されて呼吸が浅くなっていることも。**肩や首のコリ**、**頸椎症**(けいついしょう)、**四十肩**、**五十肩**などになりやすくなります。

check ⑤ にあてはまった人

「肩のまわり」が硬くなっています

肩のまわりの筋肉が硬くなっていると、肩関節の可動域が狭くなり、腕を後ろへ引く動作がつらくなります。肩甲骨の動きも悪くなるために、背中で腕を組めません。硬いまま放っておくと、**四十肩**や**五十肩**になることもあるので要注意です。

CamScannerでスキャン

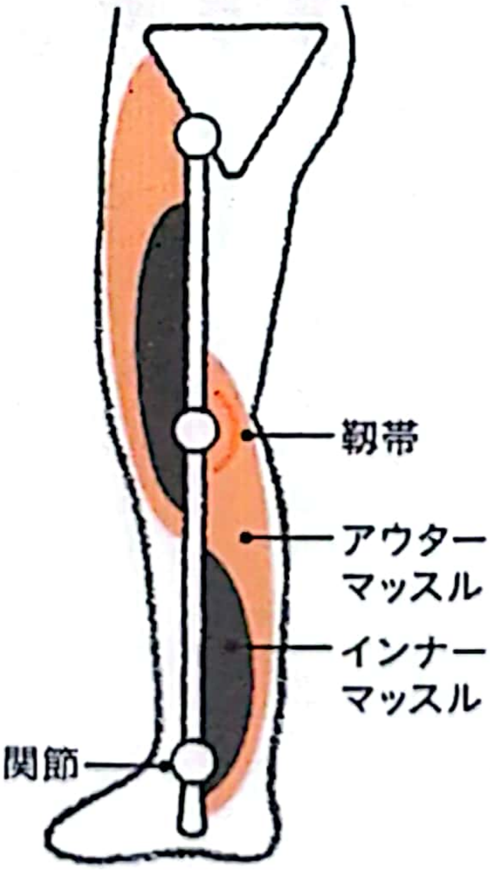
日常の生活動作のクセが原因!? とくに硬くなりやすい関節と筋肉

ヒトの全身の関節は約206個、筋肉は約360個あるといわれます。筋肉は1つの関節だけをまたぐインナーマッスルと複数の関節にまたがるアウターマッスルとがあり、これらの筋肉が伸び縮みすることで関節を動かしています。

前章では〝姿勢のクセ〟によって硬くなりやすい部位が変わるという話をしましたが、全身の関節や筋肉のすべてが均等に硬くなるわけではありません。関節や筋肉にも「硬くなりやすい部位、硬くなりにくい部位」があります。それを決めるのは、〝日常動作のクセ〟といえます。つまり、日頃からよく動か

す関節や筋肉は硬くなりにくく、動かさない関節や筋肉はど硬くなりやすいのです。

関節と筋肉の構造



筋肉は関節をまたぐように骨についていて、1つの関節のみをまたぐインナーマッスルと、2つ以上の関節をまたぐアウターマッスルがある。

「関節の安定性」と「筋肉の使用頻度」が体の硬さに比例する

硬くなりやすい部位には、2つの傾向があります。1つめは「関節の安定性」が高いせいで、動きにくくなり、硬くなるケース。2つめは「筋肉の使用

CamScannerでスキャン

頻度」が低いせいで動きにくくなり、硬くなるケースです。

「安定性」という点で硬くなりやすい代表格の関節は、**胸椎**と**股関節**です。胸郭の一部を形成している胸椎は、呼吸器官や心臓などの重要な臓器を保護しているために安定性が高い関節で、呼吸をするとき以外であまり動くことはありません。また、歩行の要となる股関節も多くの筋肉がついているため、非常に安定性が高い関節です。

次に「使用頻度」という点で硬くなりやすい代表格の筋肉は、**ハムストリング**、**内転筋**、**手首の屈筋群**です。これらの筋肉は運動習慣がなかったり、現代の生活習慣から動かす機会がめっきり減ってしまった部位といえます。

たとえば、運動習慣がないために歩幅がだんだん狭くなってきた人は、股関節を小さくしか動かさなくなるので、股関節を動かす筋肉は、大きく伸び縮みする必要がなくなります。その結果、筋肉が硬くなり、股関節も動きにくくなってしまうのです。筋肉にも進化論の「※用不用説」が当てはまり、生活の中で

使わない筋肉は退化し、使う筋肉は発達します。筋肉が退化してしまうとうまく伸び縮みできなくなり、体を動かそうとしたときに硬いと感じます。体を大きく動かす機会を奪われた現代人の筋肉が硬いゆえんは、まさにここにあります。

「体が硬い」ということが、筋肉が退化していることとイコールだと思うと、ちょっと恐ろしくなりますね。筋肉を退化させないためには、とにかく体を動かすことが必要です。そこで私たちの体でとくに硬くなりやすい部位といえる胸椎、股関節、ハムストリング、内転筋、手首の屈筋群の5つについて次のページから詳しく解説していきましょう。

※【用不用説】生物は環境に応じて、よく使用する器官は代を重ねるにつれて発達し、反対に使用しなくなった器官は次第に縮小・退化するという説。

CamScannerでスキャン

胸椎……臓器を守る役割のために安定性が高く、動きにくい

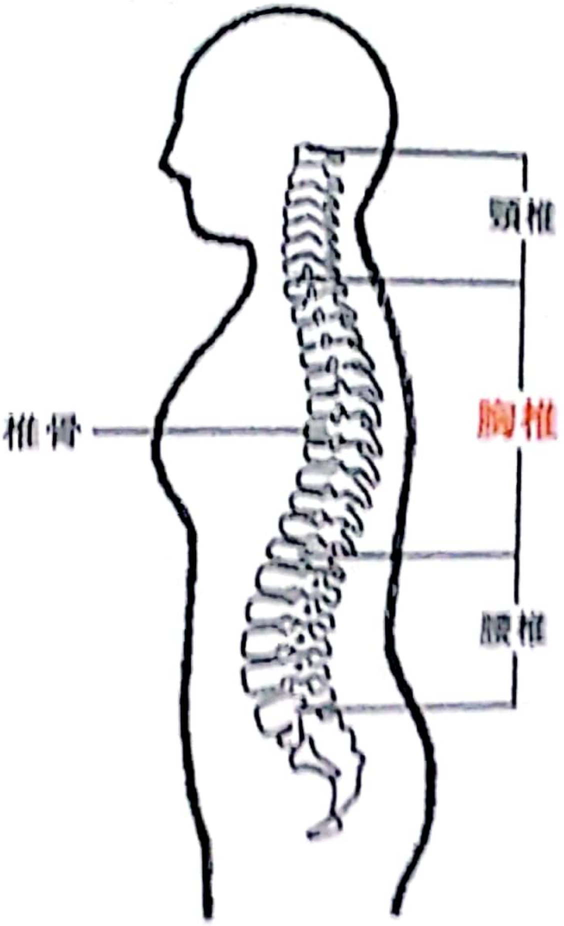
胸椎とは、背骨（脊柱）の一部で、頸椎（首の骨）と腰椎（腰の部分）の間にある12個の椎骨（脊柱を構成する一つ一つの骨）です。胸椎には、肋骨と胸骨がついていて、胸郭を形成し、心臓や肺、食道、大血管（大動脈、大静脈、肺動脈、肺静脈）などの重要臓器を納める保護器官となっています。そのため、胸椎は頸椎や腰椎に比べ、安定性が高く、動きにくいのが特徴です。現に背骨の病気の代表格である変形性脊椎症や椎間板ヘルニアは、安定性に欠く頸椎と腰椎に多く、胸椎に起こることはまれです。

胸椎は安定性が高いだけに、まわりの筋肉は動きにくくなっています。胸椎のまわりの筋肉の柔らかさを保つには、腕を振って歩くなど〝体をひねる動き〟を習慣的に行う必要があります。現代人は腕を振って歩くどころか、歩くことそのものが減っているわけですから、どうしても硬くなりやすいのです。

CamScannerでスキャン

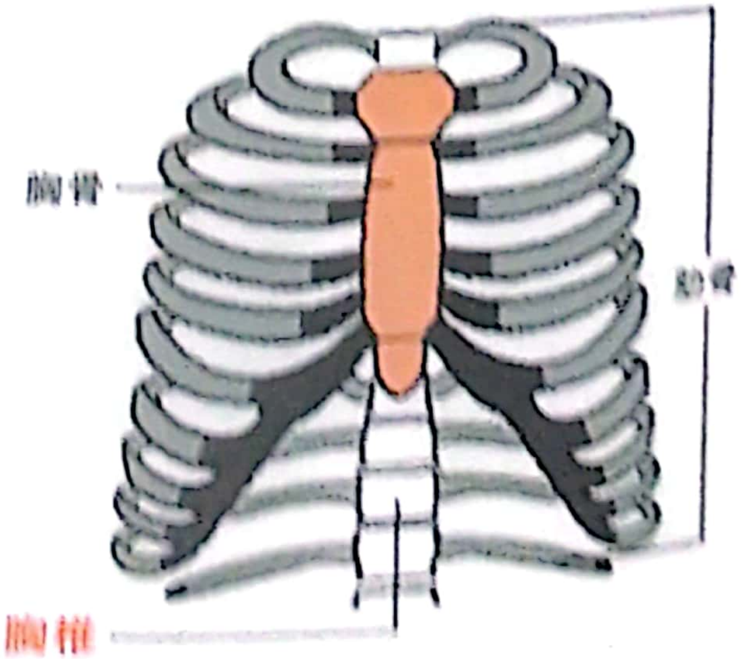
背骨の構造

頸椎に続く8番目から19番目までの椎骨が胸椎といわれる部位。下の図のように、肋骨、胸骨とつながっている部分。



胸郭の構造

胸郭はかご状の骨格で、心臓や肺などの重要な臓器を支えて保護している。胸椎は肋骨、胸骨とともに胸郭を構成しているため、安定感があり、動きにくい構造になっている。胸椎の柔らかさを保つには、腕を振って歩くなど、体をひねることが重要。



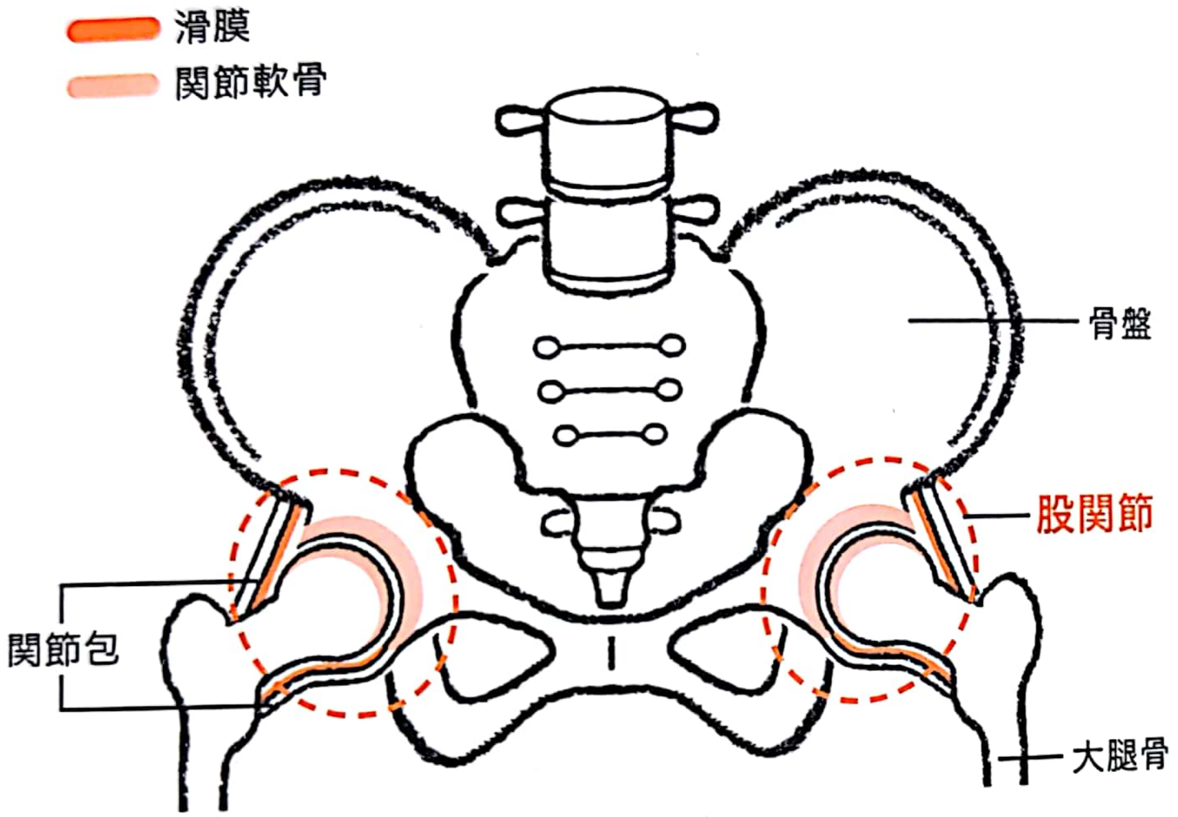
CamScannerでスキャン

股関節……歩いたり走ったりする機会が減り、硬くなってしまう

股関節は、立ったり・しゃがんだり・座ったり・歩いたり・走ったりという日常の生活動作の根本を担っている関節で、骨盤と大腿骨（だいたいこつ）のつなぎめの部分です。股関節は「球関節（きゅうかんせつ）」といって、ボールとソケットのように関節面が半球型になっていて、伸ばしたり、開いたり、閉じたり、ひねったりといろいろな動きに適応できるよう、その半球のソケット部分が深くなっているのが特徴です。そのため、同じ球関節の肩関節はソケット部分が浅く動きやすいのに対して、股関節は深く動きにくいといえるでしょう。

私たちは、日常生活の中で歩いたり、走ったりすること自体が減り、足を大きく踏み出す、足を大きく開く、しゃがむなどの動作をすることも少なくなっています。股関節をしっかり動かす頻度が減ったという点でも、硬くなりやすい関節なのです。

股関節の構造



骨盤と大腿骨をつなぐのが股関節。球状の関節部分は、他の関節に比べて深くはまっていて安定感がある。歩く機会が少なくなった現代生活では、足を大きく踏み出すことが減ったため、硬くなりやすい。日頃から大きな歩幅で歩き、股関節を動かすことが大事。

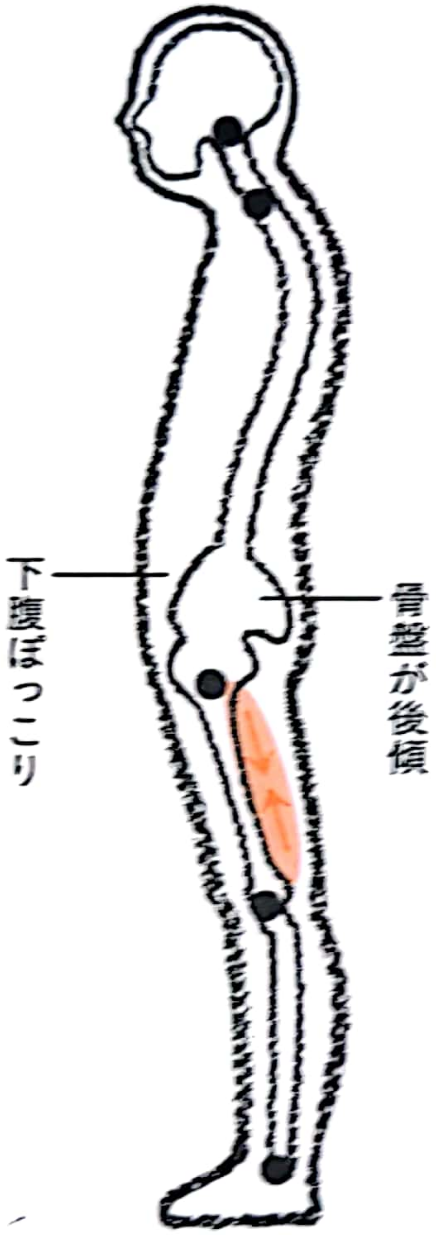
CamScannerでスキャン

ハムストリング……日常生活で伸ばす機会が減り、硬くなってしまう

ハムストリングとは、太ももの後ろ側の筋肉で、立位体前屈（3ページ参照）の動きで一番突っ張る部位です。股関節と膝関節の2つの関節をまたいでいるアウターマッスルで、主に足を後ろに蹴るときと、膝を曲げるときに使われます。

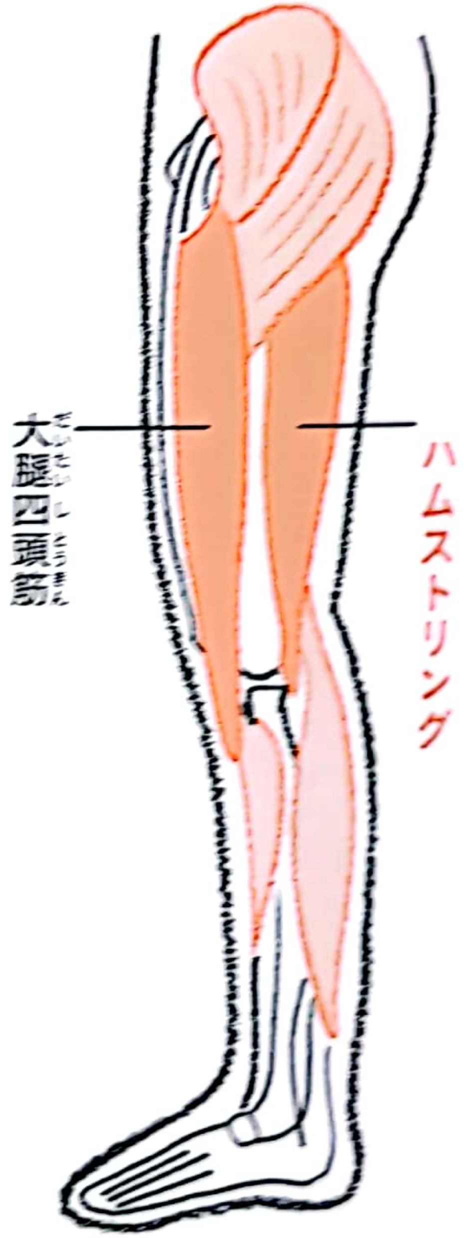
ハムストリングを柔らかく保つことが難しい要因の一つに、最近は立ち仕事などでスウェイバック姿勢といわれる姿勢をとる人が多いことが挙げられます。スウェイバックとは、鼠径部を前に押し出し、骨盤が後ろに倒れた姿勢です。すると股関節の後ろ側の筋肉が縮まり、ハムストリングは縮んだまま動かされない状態に慣れてしまいます。反対に、長座位（両足を前に伸ばして床に座る姿勢）や立って前屈するなど、ハムストリングを伸ばす姿勢は、日常でほとんどとりません。そのため、ハムストリングは硬くなってしまうのです。

スウェイバック姿勢



下腹を突き出して、骨盤が倒れた姿勢になっている。そのせいで骨盤下のハムストリングが縮んだまま硬くなってしまう。

ハムストリングの位置



太ももの裏側にあるのがハムストリング、表側が大腿四頭筋。左図のようなスウェイバック姿勢が多い現代人は、ハムストリングが縮みがちなうえ、日常生活で伸ばす機会が少ないため、硬くなりやすいといえる。

CamScannerでスキャン

内転筋……硬いまま放置すると腰痛、膝痛を引き起こす

内転筋とは、太ももの内側にある筋肉の総称です。内転筋は、太ももを引きつけて閉じたり、立っているときや歩いているときに骨盤を安定させる働きを担っています。内転筋の柔軟性は、左右開脚や前後開脚で確認できます。

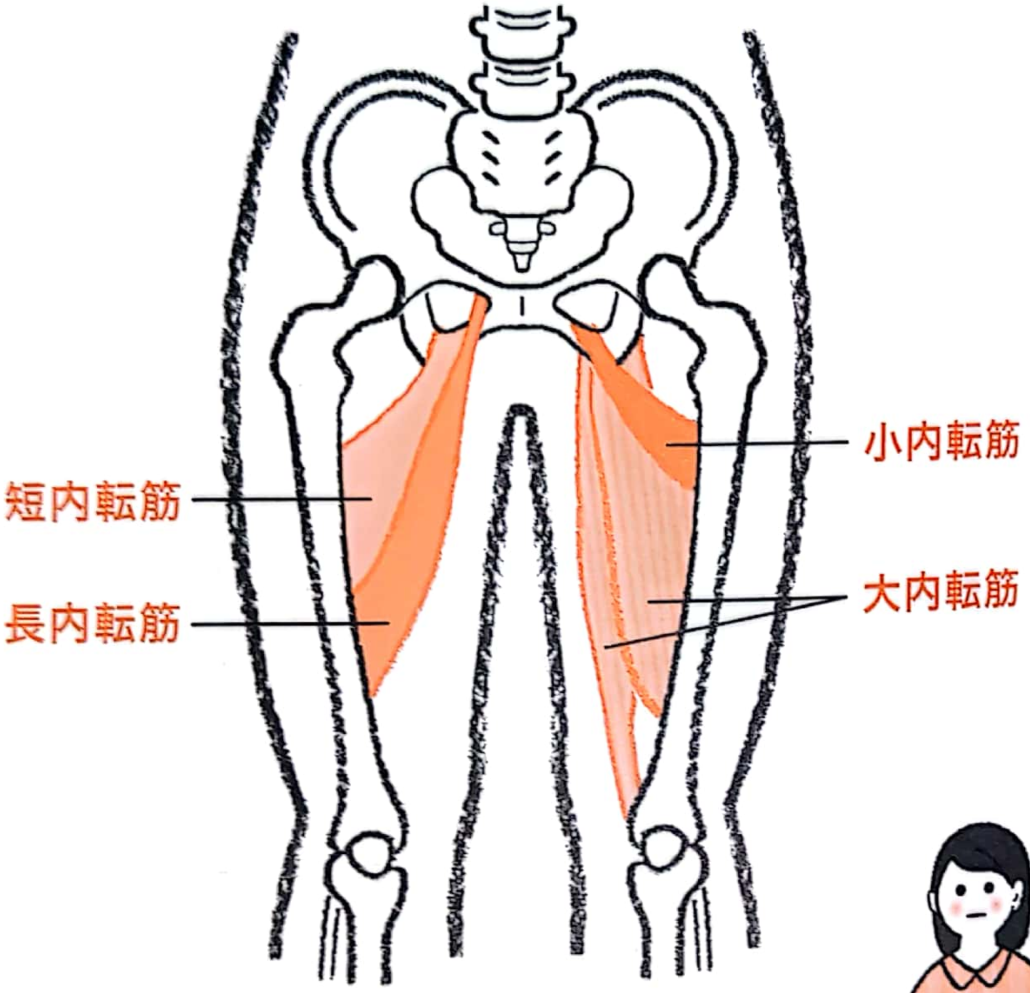
現在では、相撲やバレエをやっている人でもない限り、開脚する機会といえば和式トイレや草むしりのときのようなしゃがみ動作くらいでしょう。

現代の生活習慣では、その機会も少なくなり、日常的に開脚することはほとんどありません。このように使う頻度が極端に減ってしまったため、内転筋は硬くなりやすいのです。

最近は、内転筋が硬いために開脚が苦手な人が増えたばかりでなく、内股や小股で歩いたり、座ったりしている人をよく見かけます。内転筋が硬いのを放っておくと、股関節の左右のバランスを崩し、腰痛や膝痛を引き起こします。

CamScannerでスキャン

内転筋の位置



主に４種類の筋肉からなり、股関節をまたぐ筋肉。日常生活では、和式トイレや草むしりをするときのしゃがみ動作くらいでしか使われず、ほとんど動かす機会がないため、硬くなりやすい。腰痛や膝痛を引き起こしかねないので、柔軟性を保つことが大切。

CamScannerでスキャン

●手首の屈筋群……手首を内側に曲げる筋肉が縮まって硬くなってしまう

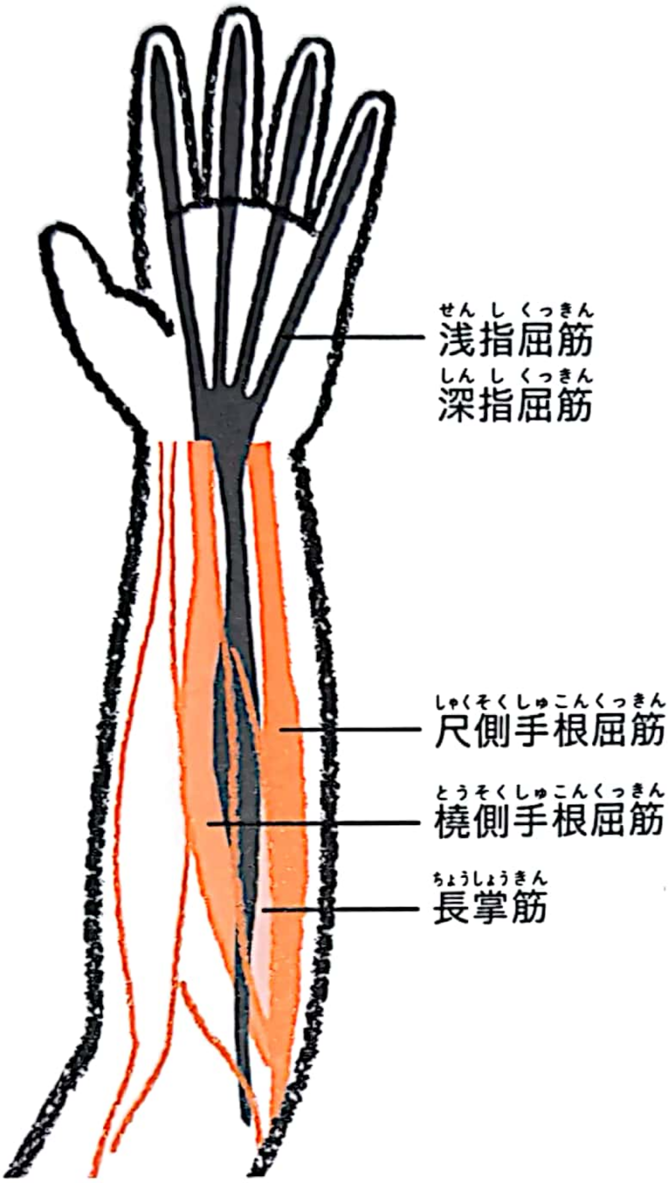
手首の屈筋群は、前腕の内側（手のひら側）にある筋肉の集まりで、主に手首を曲げる働きや指を曲げる（握る）働きがあります。この屈筋群が収縮することで、私たちは物をつかんだり、細かい作業をすることができます。

そもそも手首は内側にも外側にも約90度曲がるようにできていますが、日常生活での動きは、圧倒的に握る動作が多く、手首を動かす動作が少ないです。そのため、手首や指を内側に曲げるときに使われる筋肉（屈筋群）が縮まり、硬くなりがちで、力を加えて手首や指を内側に曲げたり、外側に反らしたりしても70度以上曲げられない人が多いでしょう。

とくに手首を反った時に前腕部がパンパンに突っ張る場合は硬くなっているサインです。手首の腱鞘炎の原因は、この屈筋群の硬さがほとんどです。

（注）骨格の問題で、生まれつき硬い人もいます。その場合は筋肉のツッパリ感はありません。

手首の屈筋群



手の内側にある屈筋群は、手首や指を内側に曲げるために働く筋肉だが、日常では握る動作が圧倒的に多いため、縮まった状態が続き、硬くなってしまう。ここが硬いと、腱鞘炎を招く要因にも。

手首が硬いと手を
反らしづらい。

CamScannerでスキャン

column 3

ストレッチの勘違い 強く伸ばしすぎると 筋肉は硬くなる!?

みなさんは「筋肉のツッパリ感」が効いている証と思ってストレッチしていませんか？ 筋肉は必要以上に強く伸ばされると、それを危険な刺激と認識して防御的に縮まろうとします（防御性収縮）。それがツッパリ感の正体。つまり、筋肉は伸びているのではなく縮まっているのです。強いストレッチをした翌日に筋肉痛になるのはそのためです。また、ツッパリ感がさらに強まると「痛み」になります。すると体を守るために筋肉はさらに反射的に縮まります（伸張反射）。これでは本末転倒。筋肉を柔らかくするつもりが、逆に硬くなってしまいます。ストレッチは痛みや強いツッパリ感がないレベルで行いましょう。

CamScannerでスキャン

4章

体が柔らかくなる！背骨ウォーキングと1分柔軟エクササイズ

体が硬くなるメカニズムと、自分の体の硬い部位がわかったら、
いよいよ柔らかい体づくりを実践しましょう。
その第一歩が「背骨ウォーキング」と「1分柔軟」です！

CamScannerでスキャン

歩行動作の中には、柔軟性を高めるポイントが凝縮されている

体が硬い人と柔らかい人をひと目で見分ける方法があります。それはその人の歩き方。歩行は全身運動のため、あらゆる関節と筋肉を動かします。歩行動作の中には、柔軟性を保つためのポイントが凝縮されているといっても過言ではありません。一番のチェックポイントは「ひねり」です。歩いている人の背中を見て、上体がひねれているかどうかを見てみてください。左右均等にひねりながら歩けている人は、間違いなく柔らかい体の持ち主といえるでしょう。

ウォーキングというと足を上げるとか、蹴りを意識しがちです。どちらも重

要な動作ですが、蹴りを意識する前に大事なのがひねる動作。上体がひねれているかは、言い換えれば、腕がきちんと振れているかということです。腕がしっかり振れていれば、自然と胸の部分、つまり胸椎がひねられていることになります。骨は関節を介して全身つながっていますから、胸椎をひねることで、その動きは背骨から股関節、膝関節へと伝わり、自然と蹴りの動作もできるようになるのです。また、股関節が柔らかければ、歩幅が広がり、しっかりと蹴れるようになります。このような歩行動作の関連性を考えると、胸椎はまさに歩くためのエネルギーを生み出すエンジンといえるかもしれません。

そこで、胸椎が背骨の一部であることから、私はこの胸椎をひねる歩き方を「背骨ウォーキング」と名付け、提唱しています。背骨ウォーキングは胸椎から連動して、全身の動きを促すため、あらゆる関節と筋肉に働きかけます。つまり、背骨ウォーキングで歩くことが、硬い体を柔らかくする一番効率的なエクササイズといえるのです。

CamScannerでスキャン

胸椎をひねる「背骨ウォーキング」で全身の柔軟性がアップする！

背骨ウォーキングの特徴は「胸椎をひねる」ことです。この「ひねる」という動きについて、少しお話ししましょう。

ヒトは進化の過程の中で立ち上がって二足歩行をするようになりました。二足歩行以前と二足歩行以後を比べて大きく違う点の一つが、〝背骨の動き〟です。前に進むために、ヘビなどは背骨を左右に動かし、ウサギやイヌなどは背骨を前後に動かします。二足歩行の場合、左右や前後に動かすと体のセンターラインが崩れて前に進むことができないどころか、背骨がつぶれてしまいます。そ

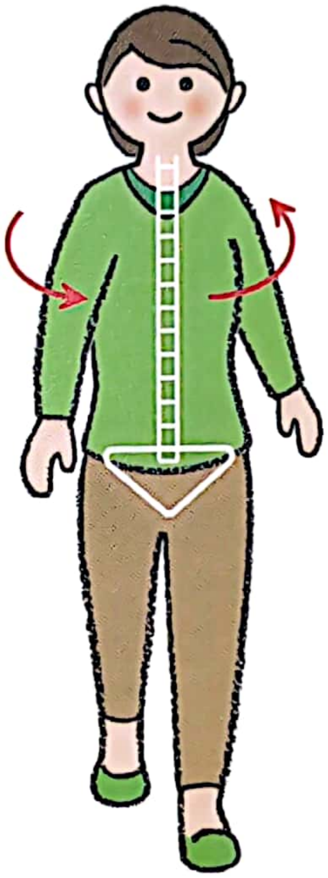
こで、背骨をひねるという動きをするようになったのです。
このようにヒトが二本足で歩くことと、背骨をひねることは切っても切れない関係があり、そのひねりを担っているのが胸椎です。胸椎から連動して動かされる股関節には足を前に出すという大きな役割があり、胸椎と股関節は背骨ウォーキングでは非常に重要な部位です。ここが硬いとうまく歩けず、柔らかいとスムーズに歩けます。では、この2つの部位について、もう少し詳しく説明していきましょう。

腕を振ることで胸椎をひねる

胸椎は歩くためのエネルギーを生み出すエンジンのようなもの、というお話をしました。たとえば、軸足で片足立ちになって、軸足と反対方向に胸をひねってみてください。上げたほうの足が自然と前に出ませんか？　このようなことが歩くときにも起こっていると考えるとよいでしょう。

CamScannerでスキャン

また、胸だけをひねるというのは、少しイメージしづらいかもしれませんが、胸と腕とをセットでひねると考えてみてください。「胸椎ひねり」は腕を振ることによって生まれます。ポイントは腕を左右均等に大きく振ること。肩甲骨を動かすイメージで振るとやりやすいでしょう。



腕を振ると自然と胸椎がひねられる。

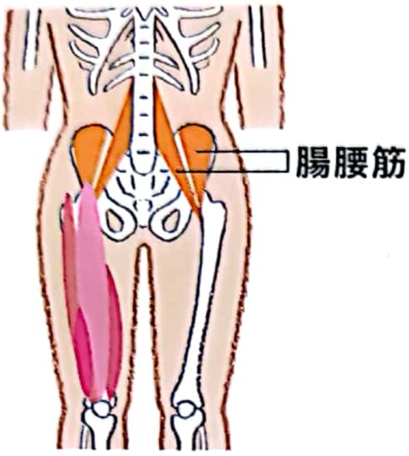
腸腰筋が柔らかいと股関節の動きがスムーズに

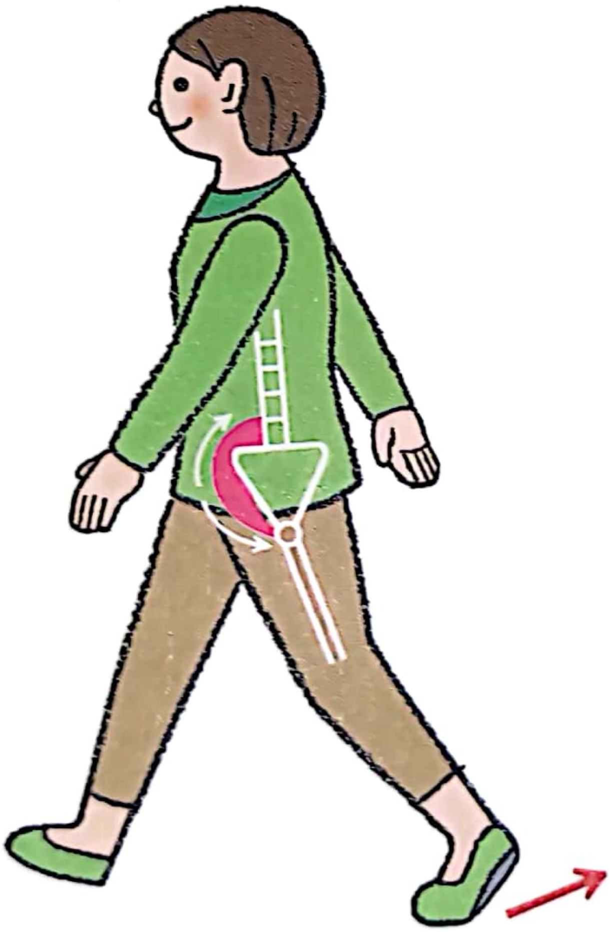
上半身のひねりが股関節まで伝わると、軸足の股関節が伸びて鼠径部が開き、

CamScannerでスキャン

逆に踏み出している方の足の股関節は曲がって太ももがお腹のほうに引き上がります。このようなしくみで、足が自然に前に出るのです。

股関節を動かすのは、体の前側にある〝腸腰筋(ちょうようきん)〟という筋肉。腸腰筋は足を後ろにしっかり蹴ることで、伸びて柔軟性が高まります。ですから、歩くときは足をしっかり後ろに蹴ることが大切なのです。





しっかり「蹴る」と自然に反対側の足がさらに前に伸びて、歩幅も広がる。

CamScannerでスキャン

背骨ウォーキングにトライ！ 腕の振りと蹴りを意識しよう

背骨ウォーキングのフォームは、頭頂から吊り下げられているようなイメージを持ち、体のセンターラインを意識して、目線は遠くを見るのがポイントです。腸腰筋はみぞおちあたりから始まります。みぞおちから体を左右にひねるイメージで腕を振り、腸腰筋を伸ばすように歩幅を大きくとって歩きます。

靴は歩きやすければどんなタイプでもOKです。できれば手ぶらがベストですが、荷物を持つ場合はリュックなど体のセンターラインが偏らないタイプを選び、重さはできるだけ軽くしましょう。

CamScannerでスキャン

背骨ウォーキングのフォーム

歩数は寿命に比例するといいます。なるべく多く歩くことをおすすめしますが、無理は禁物。疲れたら休み、マイペースで続けることが大切です。

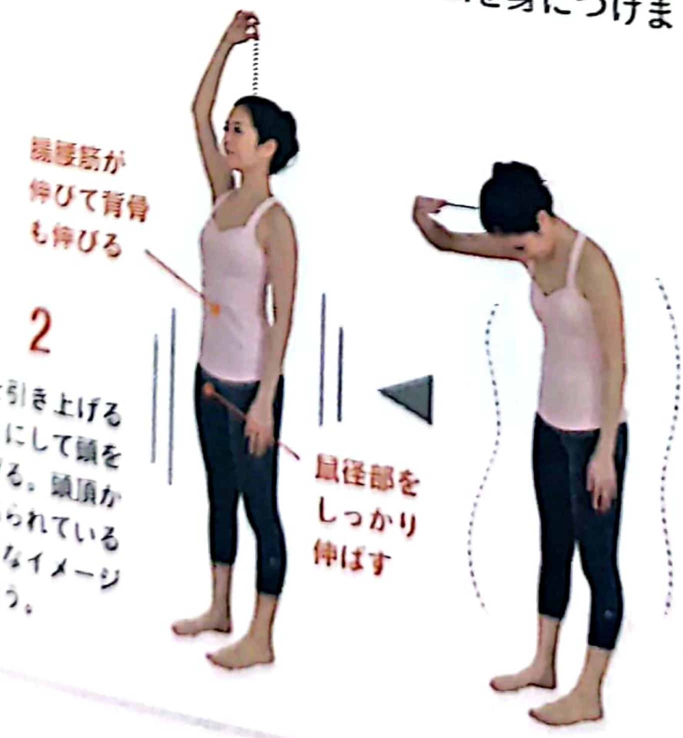
CamScannerでスキャン

背骨ウォーキングマスターのコツ

背骨ウォーキングを正しく行うためのコツを覚えておきましょう。まずは背骨の伸ばし方をマスター。イメージをすることで、背骨を伸ばす感覚をつかみましょう。そして、腕、足、視線のそれぞれのＮＧケースから正しいフォームを確認してみてください。

コツ その1 背骨を伸ばす感覚をつかもう

背骨がまっすぐに伸びていなくては意味がありません。頭頂からスッと伸びている感覚をつかんで、体のセンターラインがぶれないフォームを身につけましょう。



2
糸を引き上げるようにして頭を上げる。頭頂から吊られているようなイメージで行う。

1
骨盤の幅に足を広げ、頭を下げて脱力。頭頂部から糸が出ているイメージで、その糸を持つ。

CamScannerでスキャン

コツ その2 NGフォームから正しいフォームを確認！

腕

胸椎をひねるためにも、腕は自然に前後に振りましょう。兵隊の行進のように上半身が固まったままの緊張感のある腕振りはNGです。

腕が振れておらず上半身が固まっている。

足の動きと反対方向に自然に振れている。

足

意識するのは踏み出す足ではなく蹴る足。後ろ足でしっかり蹴り上げると、次の一歩がスムーズに出ます。腕や視線のOKフォームを参考に。

すり足のようなベタ足歩きは歩幅が狭くなる。

足を出す動きを意識しすぎて高く上げるのもNG。

視線

視線を落として歩いていると背中が丸まり、姿勢が悪くなる一因に。視野を広く、目線を遠くに向けると、背骨も伸びて胸が広がります。

下を向いた姿勢だと歩幅も狭くなりがち。

視線を上げると胸も広がり心も晴れやかに。

CamScannerでスキャン

筋肉の緊張をゆるめて柔らかくする！1分柔軟エクササイズ

背骨ウォーキングができるようになれば、全身を柔らかく保てるようになりますが、硬くなっている部位の柔軟性を高めるエクササイズをプラスするとより効果的です。そこで、第3章で紹介した硬くなりやすい部位に働きかける「1分柔軟エクササイズ」にもトライしてみましょう。このエクササイズを行うことで、胸椎と股関節、体のセンターラインを保つ筋肉が柔らかくなり、背骨ウォーキングもスムーズにできるようになります。

ここで、エクササイズのやり方を説明する前に、10〜16ページで紹介した

「10秒で柔らか体操」の種明かしをしておきましょう。前屈、開脚、上体反らして、それぞれに働きかけた部位を解説していましたが、実はそれらは硬くなっていた場所の反対側、つまり相反関係（54ページ参照）にある筋肉だったことに気づきましたか？　硬くなった筋肉をゆるめるには、その筋肉を伸ばさなくてはいけません。けれども筋肉は縮むことしかできないということはすでにお話ししましたね。つまり、筋肉を伸ばすには、反対側の筋肉を縮めればいいのです。

1分柔軟エクササイズは理学療法に基づいて考案された柔軟体操。慣れないうちは、鏡でポーズを確認しながら行おう。

　これからご紹介する1分柔軟エクササイズには、この相反を利用したメニューも登場します。筋肉を伸ばすことよりも、その反対側の筋肉を縮めることを意識して行うと、より効果的です。

硬い体にすぐ効く！

1分柔軟エクササイズ

背骨ウォーキングの要であり、硬くなりやすい部位でもある胸椎と股関節まわりを柔らかくするエクササイズ、また、正しい姿勢をつくり、体のセンターラインを保つ筋肉の柔軟性を高めるメニューを紹介しています。

週3回ペースを目安に行い、無理はせず痛みを感じたら中止しましょう。

CamScannerでスキャン

●胸椎が硬い人

- 上半身ひねり運動 ▶P112
- 胸椎ユルユル運動 ▶P114
- タオル運動 ▶P116

●股関節が硬い人

- 床ペッタン運動 ▶P118
- 足上げ運動 ▶P120
- ランジひねり運動 ▶P122

●姿勢が偏っている人

- バウンス体操 ▶P124
- フルフル体操 ▶P126

option 手首が硬い人

- 花咲き体操 ▶P128

テレビを見ながら、家事や仕事のちょっとしたすきま時間に、約1分でできる簡単なエクササイズです。毎日やる必要はありませんが、3日以上あけずに行うと効果的です。

胸 椎 編

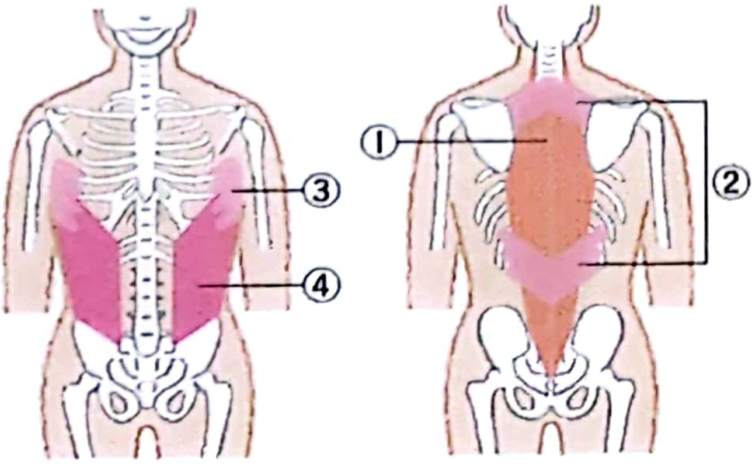
上半身ひねり運動

ひねって
胸椎まわりをゆるめる

上半身をひねって体の中心をつくるインナーマッスルを鍛えると、胸椎のまわりについているアウターマッスルが自然とほぐれていきます。アウターマッスルのコリをとることで、胸椎を楽にひねれるようになります。

Before & After チェック

後ろを振り返ってみましょう。どこまでひねれるか、振り返る角度の変化をチェック。



ココに効く

①脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）
②後鋸筋（こうきょきん）
③前鋸筋（ぜんきょきん）
④外腹斜筋（がいふくしゃきん）

▶ 1 イスに座り、胸の前で合掌して体の中心を感じ、頭頂を天に向かって伸ばす。

▶ 2 腕を胸の高さで上げて、それぞれ反対側のひじを持つ。

▶ 3 2の姿勢のまま、1秒刻みで左右にリズミカルにひねる。30秒間くり返す。腕を上下組み替えて同様に行う。

胸 椎 編

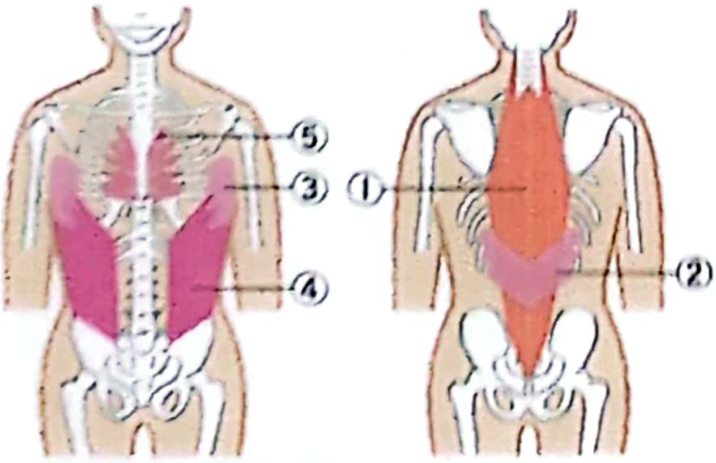
胸椎ユルユル運動

みぞおちを起点に上半身をゆるめる

胸の下中央のくぼんだ部分に当たるみぞおちは胸椎のちょうど真ん中。上半身のひねりの起点となるところです。みぞおちを動かすことで、普段あまり動かすことがない胸椎のまわりの筋肉をほぐすことができます。

Before & After チェック

腕を上げてみましょう。どこまで上げられるかをチェック。



ココに効く

- ①脊柱起立筋
- ②下後鋸筋
- ③前鋸筋
- ④外腹斜筋
- ⑤胸横筋

▶1

みぞおちに指先がくるように胸に両手をあてる。

10回

▶2

みぞおちを左右にずらすように左右1セットで10回動かす。

▶3

みぞおちを軽く指で押して肩甲骨を開き、次にみぞおちを前に押し出して肩甲骨を縮める動作を前後1セットで10回行う。

10回

▶4

みぞおちで円を描くようにして左回り、右回り各10回まわす。

左右各10回

硬くてやりづらい人は

初心者バージョン

1

片手を上、片手を下に伸ばす。左右入れ替えて1セットで10回。

2

手を肩の高さで組んで前に伸ばし、手を開いてひじを後ろに引くのを1セットで10回。

CamScannerでスキャン

胸椎編

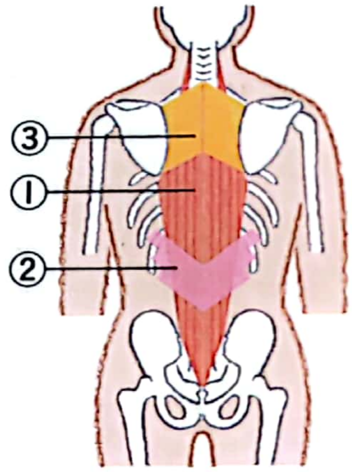
タオル運動

胸を開きながら 肩の柔軟性を高める

タオルや手ぬぐいを使って、腕と胸椎の動きを向上させる運動です。普段あまりやることのない動きだからこそ意味があります。腕を体の後ろ側で動かすことで、胸が開きやすくなって呼吸が楽になり、肩の柔軟性も格段にアップします。

Before & After チェック

深く呼吸をしてみましょう。胸が広がる感じをチェック。



ココに効く
①脊柱起立筋
②下後鋸筋
③菱形筋（りょうけいきん）

(注) 痛みを感じる場合は、肩関節の可動域を超えているので、それ以上は動かさないようにしましょう。

CamScannerでスキャン

10回

▶1

タオルを肩幅よりやや広めに持って頭の上に上げる。やりにくい場合はタオルの幅を広げる。

▶2

右ひじを曲げ、タオルで円を描くように左腕を伸ばしたままお尻まで下げる。

▶3

右腕も下ろして伸ばす。

▶4

左腕を上げてひじを曲げ、下から円を描くように右腕を伸ばしたまま頭の上まで上げて1に戻る。反対回りと1セットで、10回くり返す。

もっとできる人は

上級者バージョン

タオルの幅を狭く持って、やってみましょう。

CamScannerでスキャン

股関節編

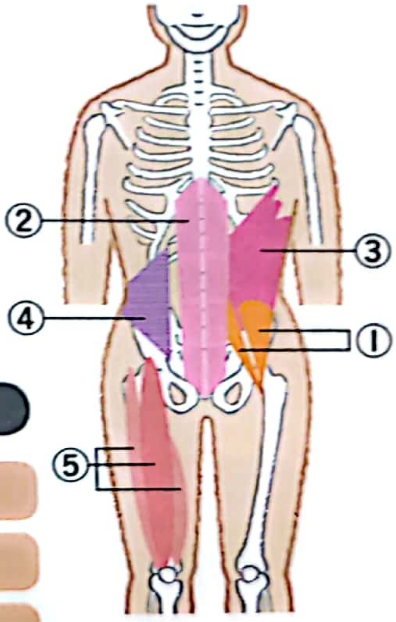
床ペッタン運動（前屈）

無理のない立位前屈で
ハムストリングをゆるめる

体の前側にある腸腰筋と、太ももの前側の大腿四頭筋に働きかけることで相反（P54参照）を利用し、太ももの裏側のハムストリングをゆるめます。膝を曲げて前に手をつくことで、体が硬い人でもやりやすくなっています。

Before & After
チェック

立って前屈してみましょう。床に手がつくかどうかをチェック。



ココに効く

①腸腰筋
②腹筋
③腹斜筋
④腹横筋（ふくおうきん）
⑤大腿四頭筋

▶ 1

両足をこぶし1個分ほど開いて立つ。

▶ 2

手をついて膝を曲げて前屈し、お腹と太ももをつける。

▶ 3

前に体重をのせて、ゆっくりと膝を伸ばし、10秒キープ。

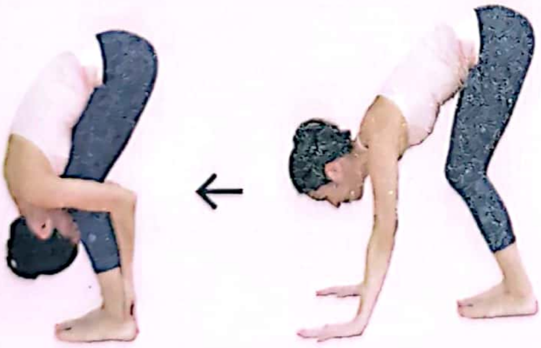
▶ 4

できる範囲で、頭をすねに近づけ、手でふくらはぎをかかえて10秒キープ。ゆっくりと1に戻る。これを3回くり返す。

3回

硬くてやりづらい人は

初心者バージョン



プロセスの3と4は、膝を曲げたままでもOK。4で頭がつかない人はできる範囲で大丈夫。

CamScannerでスキャン

股関節編

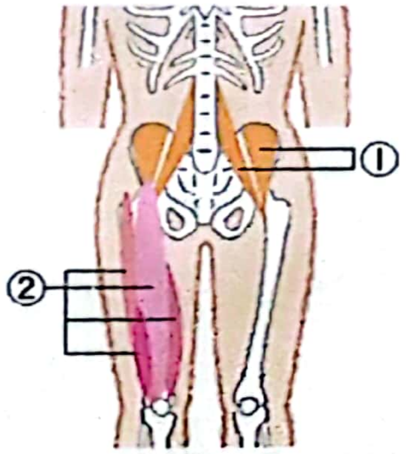
足上げ運動（ハムストリング）

ハムストリングの裏側の大腿四頭筋を働かせる

とかく硬くなりがちなハムストリングをゆるめるために、相反関係（P54参照）にある大腿四頭筋を働かせる運動です。大腿四頭筋とハムストリングの関係が良好に保たれると、歩行だけでなく、下半身のさまざまな動きが楽になります。

Before & After チェック

座って前屈してみましょう。足先に手が届くかどうかをチェック。



ココに効く

①腸腰筋

②大腿四頭筋

1分柔軟エクササイズ

▶ 1

あお向けに寝て、手を腰のアーチ部分に入れてサポートする。

▶ 2

膝を曲げたまま片足を90度まで持ち上げる。

▶ 3

そのまま膝を天井に向かって伸ばして10秒キープ。反対側も同様に各10回行う。

左右各10回

硬くてやりづらい人は

初心者バージョン

プロセス3で膝を伸ばせない人は、曲がっていてもOK。太ももの90度の角度はキープするよう頑張って。

CamScannerでスキャン

股関節編

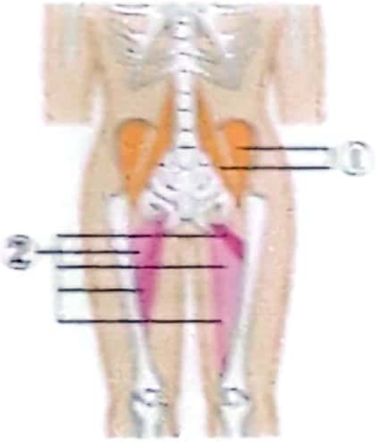
ランジひねり運動（股関節伸展）

腸腰筋をしっかり伸ばして骨盤を起こす

腸腰筋を伸ばす運動です。腸腰筋は足を上げるときに縮み、足を後ろに蹴ったときに伸びてしっかり体を支えます。腸腰筋が正常な位置で伸び縮みするように、体をひねって30秒以上キープするのがポイントです。

Before & After チェック

歩きながら、歩幅や足の蹴りをチェック。



ココに効く ①腸腰筋 ②内転筋

CamScannerでスキャン

▶ 1

足を前後に開き、前の足は膝を曲げ、後ろの足は膝を伸ばす。

▶ 2

手を組んで手のひらを返して頭の上に伸ばし、腰を落とす。

▶ 3

前足の方にひねって30秒キープ。ゆっくり戻って反対側も同様に行う。

左右各30秒

CamScannerでスキャン

全身編

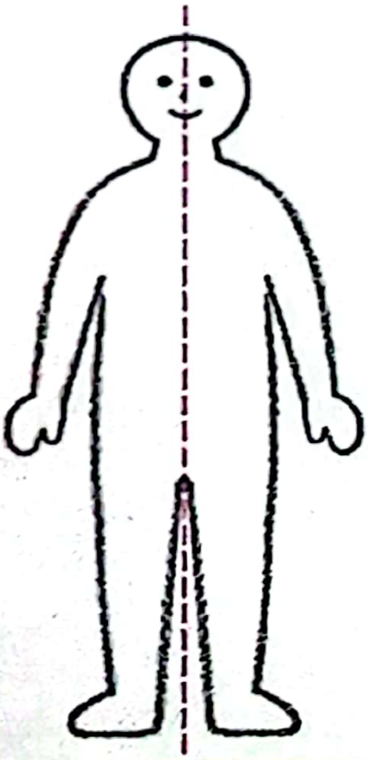
バウンス体操

軽くはねながら
体のセンターラインを意識する

体のセンターラインを保った状態だと、余計な力が入らず、筋肉は緊張しません。この姿勢を体に覚えさせるために、体を小刻みに上下させてセンターを見つけるコツをつかみましょう。最初は難しいかもしれませんが、くり返すうちにセンターがわかってきます。

Before & After チェック

歩きながら、歩幅や足の蹴りをチェック。

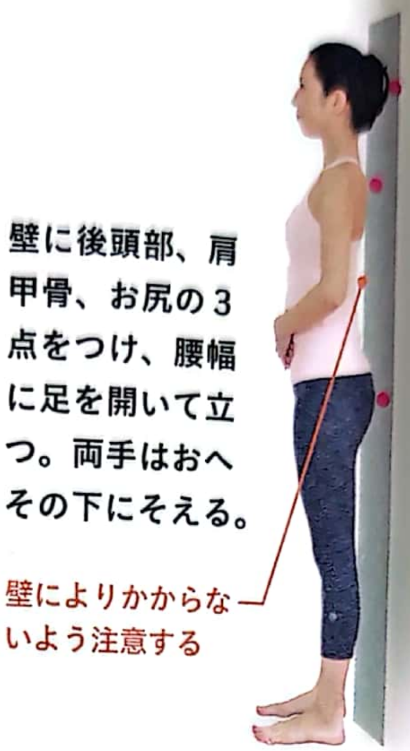


ココに効く 体のセンターをつくる

CamScannerでスキャン

1分柔軟エクササイズ

▶1 壁に後頭部、肩甲骨、お尻の3点をつけ、腰幅に足を開いて立つ。両手はおへその下にそえる。



▶2 足の指をすべて上に反らせ、指のつけ根とかかとだけで立つ。

▶3 軽く膝を曲げ、体を小刻みに上下にゆすり（15秒間）、一番体の力が抜ける姿勢を探す。一番力が抜けたところが、センターラインに沿った姿勢。

CamScannerでスキャン

全 身 編

フルフル体操

体をゆらして
全体をゆるめる

緊張して肩に力が入ったとき、誰かに肩をゆらしてもらって力が抜けた経験はありませんか？　このように体をゆるめるには、体を小刻みにゆらす動きが効果的です。立って体をゆらすことで胸椎と股関節の両方を同時にゆるめることができます。

Before & After チェック

歩いてみましょう。リラックスして歩けているかをチェック。

ヨコに効く ▶ 体全体をゆるめる

CamScannerでスキャン

1分柔軟エクササイズ

▶ 1 準備体操。立って頭を左右均等に小さくフルフルゆらす。1秒で左右1振りを目安に30秒間行う。

▶ 2 片足を一歩前に出して重心を前後均等に保つ。

▶ 3 胸から体をひねるようにして、2秒刻みで前後に腕をゆらす。左右の足をかえて各10回行う。

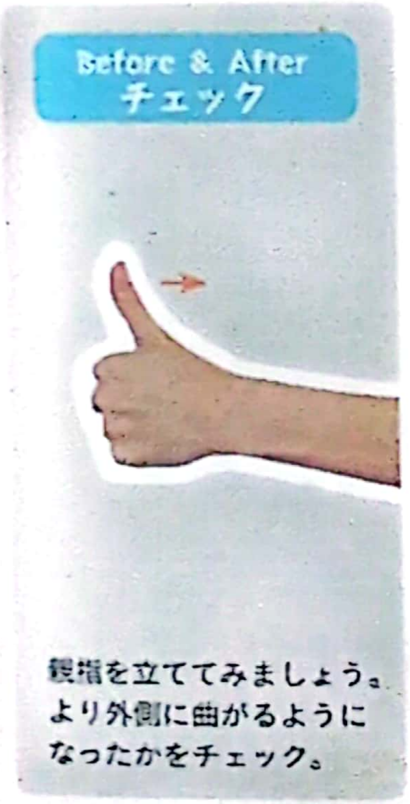
option

手首編

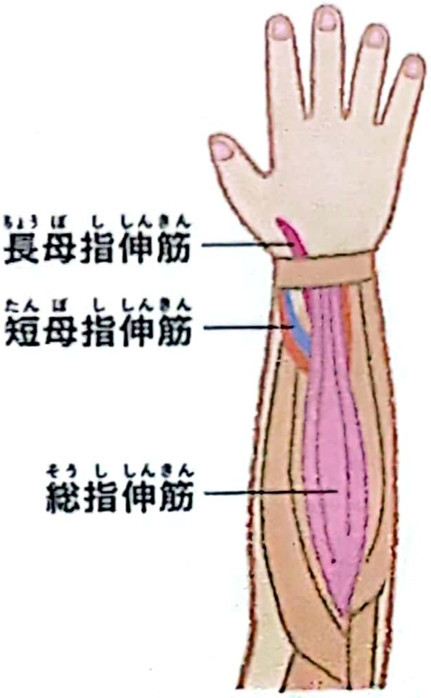
花咲き体操（手首の屈筋群）

日常生活で使わない
手首の筋肉をしっかり伸ばす

日常生活では物を握る動作が圧倒的に多いため、硬くなりがちな手首の内側の筋肉。手指を開いて、手首の外側の筋肉に働きかけることで、内側の筋肉をほぐしましょう。お風呂に入ったとき、湯船につかりながら行うとより効果的です。



親指を立ててみましょう。
より外側に曲がるように
なったかをチェック。



ココに効く　手首の伸筋群

CamScannerでスキャン

▶ 1 両手を胸の前で合わせて花のつぼみのような形をつくる。

▶ 2 花が開くようにパッとすべての指を開き、10秒キープしてもとに戻す。

▶ 3 両手の力を抜いてブラブラさせる。1〜3を3回くり返す。

3回

CamScannerでスキャン

column 4

体は柔らかければは柔らかいほどいいの？

体は柔らかいほどよいのでしょうか？　なかには遺伝的理由で、体が柔らかい人たちがいます。たとえば、関節が可動範囲を超えないよう留める役割の靭帯がゆるい人や、関節の骨同士のかみ合わせ部分が浅い人などです。しかし、この人たちは、柔軟性が高い反面、関節がゆるいためにズレやすく、亜脱臼や捻挫、関節変形などが起こりやすくなります。こういった人たちは、靭帯を安定させるために筋肉をしっかりとつけなければいけません。体が柔らかければ全てよしというわけではないのです。自分の関節や筋肉の状態に合わせて、ストレッチと筋トレの両方を行って、しっかり動ける体をつくることが大切なのです。

5章

一生硬くならない体と心をつくる柔らかキープ術

体は一度柔らかくなっても、硬くなる生活習慣を改めなければ、
すぐに硬い体に逆戻り。そうならないために、
日々の暮らしの中でできる柔らかキープ術を実践しましょう。

CamScannerでスキャン

柔らかキープの極意は、筋肉の緊張をゆるめること

一度柔らかくなった筋肉も、放っておくとまた硬くなってしまいます。柔らかい体をキープするには習慣づくりが大切です。

そのためには、まず筋肉の構造とメカニズムを知っておきましょう。

筋肉は、2種類のたんぱく質の層がパイ生地のように互いに重なりあった線維状態の細胞（筋線維）でできています。この2種類の筋線維がお互いの間にすべり込むことで筋肉は収縮し、収縮すると層が重なる部分が多くなるため、筋肉の厚みが増します。この状態がまさに〝力こぶ〟です。

この筋線維同士がすべり込む度合いは、筋肉の緊張と比例しています。つまり動きのエネルギーが高くなるにつれて筋肉の緊張度（筋緊張）が増し、大きなパワーが発揮できるのです（134〜135ページ参照）。

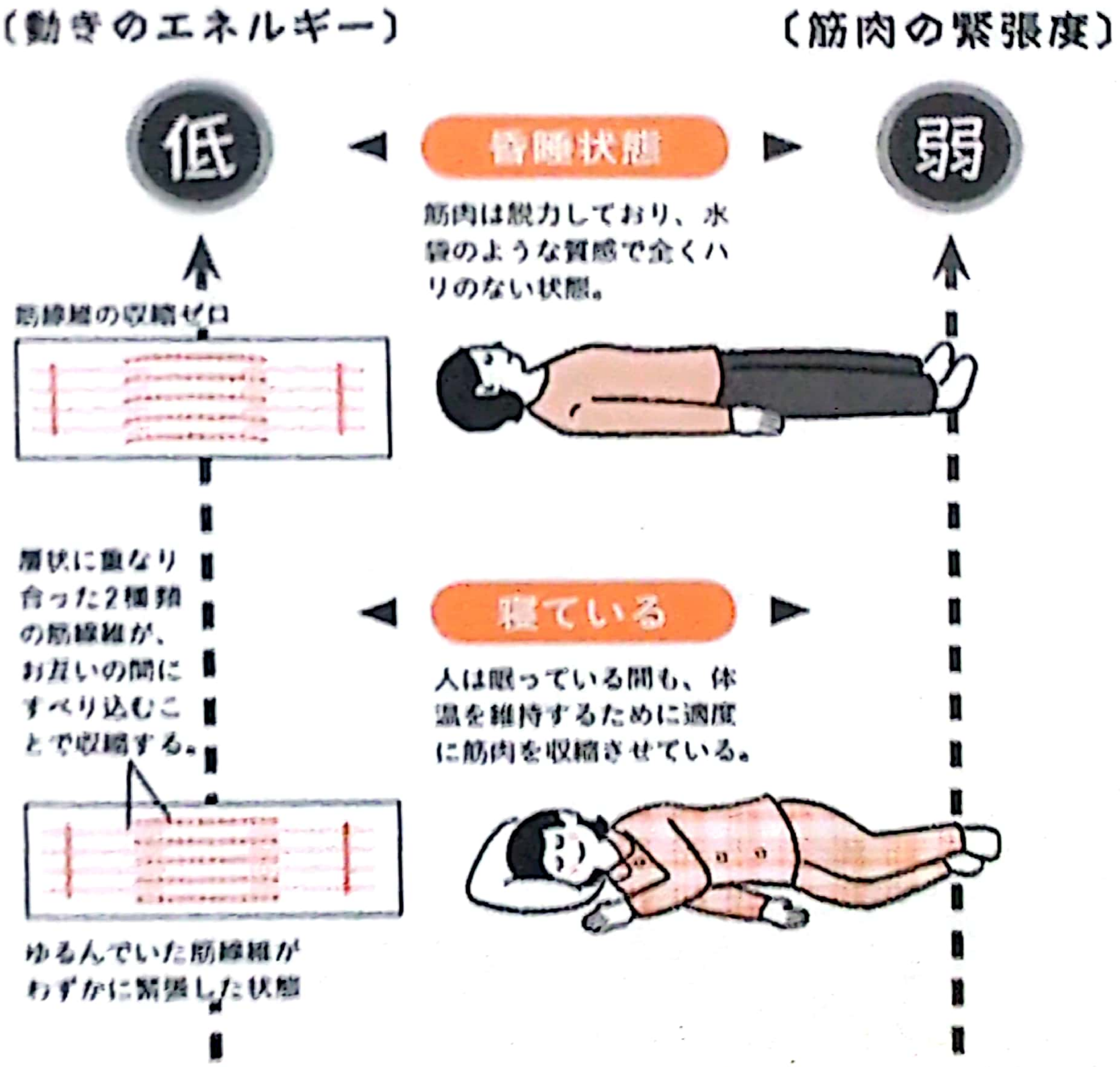
昏睡状態が収縮ゼロだとすれば、女性がタンスを背負って走ることも可能にするほどの〝火事場の馬鹿力〟は収縮のリミッターを超えた超緊張状態といえるでしょう。立ったり、座ったり、歩いたりと、日常生活の中でも筋肉の緊張度合は変化します。柔らかい体であるためには、過度な緊張状態を続けないことを意識し、スムーズに伸縮できる筋肉をキープしなくてはいけません。

けれども、私たちは日々の生活で知らず知らずのうちに筋肉を緊張させています。その要因は自分の性格であったり、ストレスであったり、偏った姿勢であったり、運動不足または偏った運動習慣であったりとさまざまです。

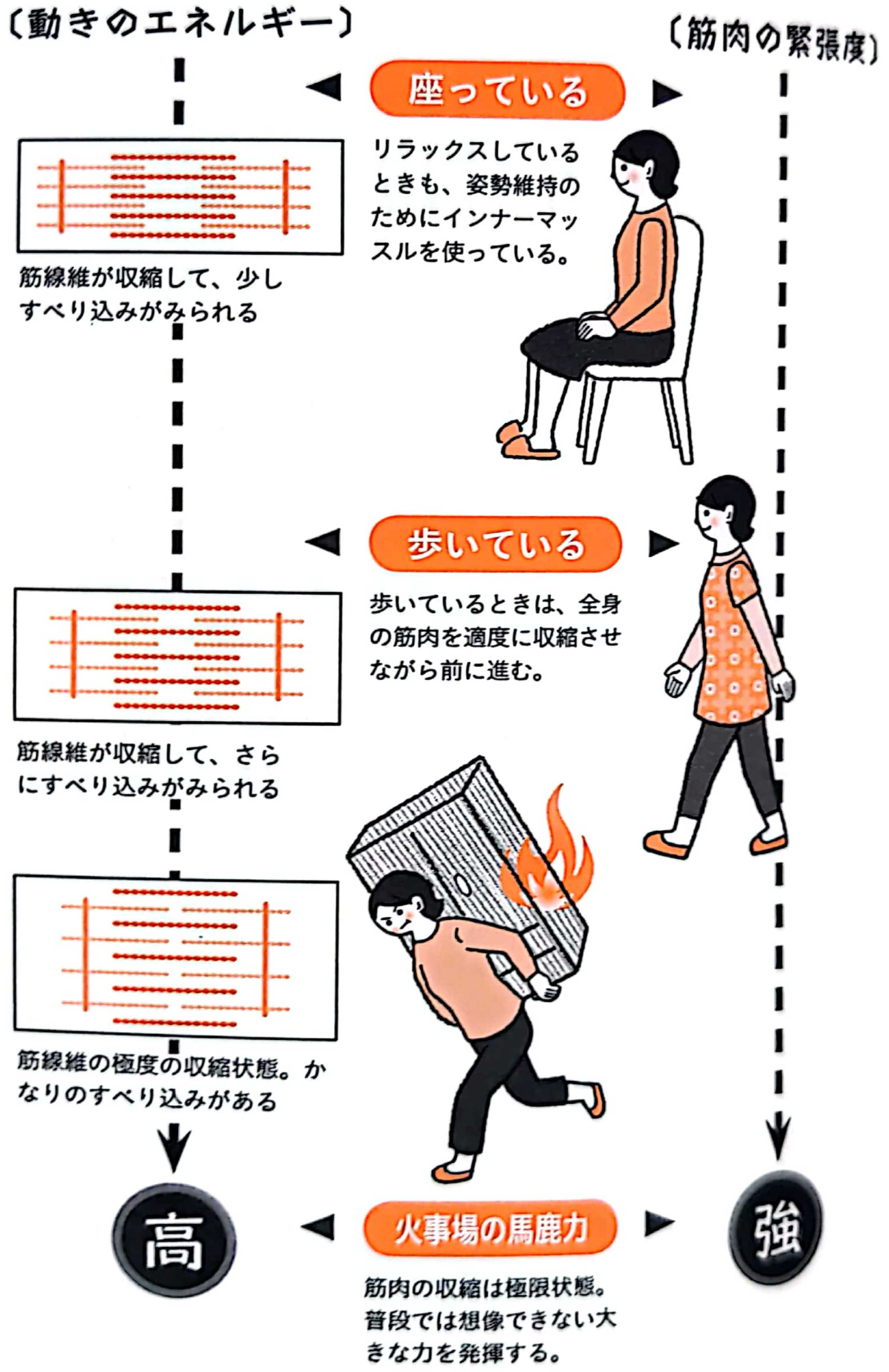
136ページの「筋緊張チェック」では、生活習慣の中の筋緊張の要因を知ることができます。さらにその要因を取り除く簡単な方法も紹介しています。

動きのエネルギーと筋緊張

筋肉の緊張の度合い（筋緊張）は、活動や動作によって段階があります。下のイラストは、バイ状の筋線維の収縮の強さを表しています。収縮が強いほど筋線維全体の長さが短くなり、大きなエネルギーが生み出されます。



CamScannerでスキャン


〔動きのエネルギー〕
〔筋肉の緊張度〕
座っている
リラックスしているときも、姿勢維持のためにインナーマッスルを使っている。
筋線維が収縮して、少しすべり込みがみられる
歩いている
歩いているときは、全身の筋肉を適度に収縮させながら前に進む。
筋線維が収縮して、さらにすべり込みがみられる
筋線維の極度の収縮状態。かなりのすべり込みがある
高
火事場の馬鹿力
強
筋肉の収縮は極限状態。普段では想像できない大きな力を発揮する。

体を硬くするNG習慣とは？

硬い体の原因がわかる

〈筋緊張〉

チェック

あなたの筋緊張度は、普段の生活習慣によってほぼ決まってきます。まずは左ページのⒶ〜Ⓒの表をチェックしてみましょう。該当するものはすべてチェックしてください。

CamScannerでスキャン

check A

1 □ 寝不足の日が多い
2 □ 不規則な生活習慣になっている
3 □ 仕事のことで常に頭がいっぱいだ
4 □ 精神的ストレスが多い
5 □ 寒がりな方だ
6 □ 神経質な方だ

check B

7 □ 同じ体勢でじっとしていることが多い
例）ずっとパソコンの前に座っている
8 □ 左右偏った姿勢をとることが多い
例）いつも同じ方で肩かけバッグを持っている

check C

9 □ 同じ動作をくり返すことが多い
例）かがむ動作が多い
10 □ 左右偏った動作をくり返す運動をしている
例）ラケットを同じ方向ばかり振っている
11 □ 運動習慣がない

←診断結果は次のページに

CamScannerでスキャン

〈筋緊張〉チェックで判明

これがあなたの筋緊張の原因

たくさんチェックがついた人は筋緊張が高く、体が硬くなりやすいタイプです。まずは筋緊張に影響を与える習慣について整理してみましょう。筋緊張に関係する因子は次の3つです。

check Ⓐ にチェックがあった人

「自律神経のバランスの乱れ」による筋緊張

チェックⒶの1～6で自律神経の状態を確認しました。自律神経は体温を一定に保つなど、生命維持のために体のバランスを保つ働きをしています。環境の変化に臨機応変に対応して、体の最善の状態をキープするしくみです。自律神経には交感神経と副交感神経があります。主に交感神経は興奮に、副交感神経は弛緩にさまざまな器官を誘導します。そのため基本的に交感神経が優位になると筋緊張度は上がります。

▶ 詳しい対処法は P140 へ

CamScannerでスキャン

check Ⓑ にチェックがあった人

「偏った姿勢習慣」による筋緊張

チェックⒷの7、8は、あなたが偏った姿勢をとる傾向にあるかを確認しています。私たちの筋肉は、前側が縮むと後ろ側が伸び、右側が縮むと左側が伸びるといった関係で成り立っています。デスクワークで前かがみの姿勢が多い、足を横にくずして座るクセがあるなど、偏った姿勢は体の片側の筋肉を縮め、もう一方を伸ばした状態が長時間続いているということです。これも筋緊張に大きな影響を与えます。

▶ 詳しい対処法は P142 へ

check Ⓒ にチェックがあった人

「偏った動作習慣」による筋緊張

チェックⒸの9〜11にチェックが入った人は、立ち仕事が多い、荷物の上げ下ろし作業が多いなど、偏った動作をとることが多いです。偏った動作習慣は、姿勢も関わってきますので筋緊張をもたらします。筋肉は、過剰に収縮させすぎたり、伸ばしすぎたりすると硬くなります。また、日頃から運動する習慣がない人は、体を動かしたときに筋肉の伸び縮みにストッパーがかかり、筋緊張度が上がってしまいます。

▶ 詳しい対処法は P144 へ

CamScannerでスキャン

「自律神経のバランス」が原因の筋緊張は、心のリラックスが何より大事！

体と心は表裏一体ですから、心が緊張して自律神経の交感神経が優位になると、筋緊張度も上がります。スポーツの試合前や、仕事で大事なプレゼンがあるときなど、ストレスがかかっていると心も体も身構えますよね。

心が緊張すると、とくに肩まわりや手首に硬さが現れます。「肩肘張る」「肩がすぼむ」「手に汗握る」などと表現されるように、肩や手には心のストレスがよく現れます。ですから、リラックスするには肩まわりや手を意識すると効果的です。整体やマッサージに行くなど、人から心地よい刺激を受けるのもい

CamScannerでスキャン

いでしょう。また、意識的に動作をゆっくり行うのも、副交感神経を優位にするのにおすすめの方法です。うまく動けない場合は、たとえば目を閉じて15秒かけてゆっくり腕を上げ、また15秒かけて下げるという動作をくり返してみてください。数を数えることも心を落ち着かせてくれます。

体温調節も自律神経の働きの一つです。暖かく感じると副交感神経が優位になって筋肉の緊張は低下し、寒いと緊張が上がります。寒いと体が強張って震えますが、これは筋肉が緊張して熱をつくり出そうとしているため。お風呂に入ったり、温かい飲み物を飲むなどして、手軽に体を温めるとよいでしょう。

お風呂に入ったり、白湯を飲んで温かさを感じる。

15秒かけてゆっくりと腕を持ち上げ、15秒かけてゆっくり下げる。肩の脱力を感じると同時に目を閉じて心のリラックスも感じる。

CamScannerでスキャン

「偏った姿勢習慣」が原因の筋緊張は、体をゆるめてセンターラインを感じよう

私たちはただ立っているときでも、体がゆれないようバランスをとるために筋肉を緊張させています。筋緊張を下げるには、まず自分で「この筋肉が緊張している」と気づく必要があります。筋肉に直接触れて、ハリ具合を確認してみましょう。そして、その筋肉の筋緊張を意識して下げていきます。たとえば、肩が緊張していれば、肩を上げてからストンと落とすなど、意識的に筋肉を収縮させてから、力を抜く方法を試してみましょう。

さらに体のセンターラインを意識することも大切です。姿勢の崩れは体がセ

ンターラインからずれているということ。その原因の一つにバッグを左右いつも同じ側ばかりで持つクセがあげられます。これが習慣になると、体が傾いていることが自然になり、逆に傾いていないことに違和感を持つことも。体が傾いたままだと、筋肉は重力に負けて倒れないようにと余計緊張します。

体のセンターラインがぶれていない状態は、関節へのストレスが一番少なく、筋肉への負担も最小限なのです。センターライン上に体がある状態をつくるためには、頭頂に手を置き、骨盤から背骨を引き上げて頭で手のひらを押してみてください。これだけでも筋緊張を下げる効果は十分あります。

①肩をすくめて肩から首の筋肉を緊張させる。
②緊張している筋肉を感じたらストンと力を抜いて脱力を感じる。

①頭の上に手を置き、センターラインを意識する。
②骨盤を起こし、背骨を伸ばして手のひらを押し上げる。

「偏った動作習慣」が原因の筋緊張は、関節の曲げ伸ばし運動でバランスをとり戻す

ゴルフやテニス、野球などのスポーツで、左右どちらか一方の動きばかりをしている、毎日同じ方の手でリードを持って犬の散歩をしている、子どもをいつも同じ方の腕で抱っこしている……。このような習慣はありませんか？

偏った動作習慣によって、どちらか一方の筋肉ばかりが過剰に使われると、筋肉に左右差や前後差が生じて、体が硬くなってしまいます。

筋肉の偏った緊張を和らげるには、関節の曲げ伸ばし運動が有効。とくに、左右バランスよく曲げ伸ばしを行うのがポイントです。たとえば肩関節の偏り

CamScannerでスキャン

を解消できる腕振り運動では、前へ振った腕の肩関節まわりの筋肉は収縮し、後ろに振った腕の肩関節まわりが伸びています。これに写真のように足の振りもつけると、股関節まわりの筋肉の前後差も解消することができます。

また、ストレッチを行うことで、偏った筋肉のバランスを改善することも可能。ポイントは筋肉が伸びた位置で30秒以上キープすることです。過剰に伸びたり縮んだりした筋肉を正常な伸縮状態に慣れさせるためには、少なくとも30秒は必要です。ただし、痛みを感じるほど伸ばしすぎるのはNG。伸ばす強さは気持ちよさを感じる程度にとどめましょう。

腕振り運動

筋肉のバランスを整える
①体をひねりながら腕を大きく前後に振る。
②腕と足が交互になるように振る。左右の足を替えて同様に行う。

ストレッチ

股関節と太もも前側を伸ばす
①壁などに手をついて片膝立ちになり、骨盤を下げる。反対の膝をついて足首を持つ。
②かかとをお尻に近づけて30秒キープする。左右同様に行う。

CamScannerでスキャン

心と体は合わせ鏡
心が緊張すれば体も緊張する

「表情が強張る」「表情が和らぐ」「身が縮む」「手に汗握る」「気を張る」など、日本語の表現は、心の状態を表すときにも「緊張」や「硬さ」を意味する言葉をよく使います。心は実体がないですから、実体のある体の状態を比喩として用いるのでしょう。このことからも心と体がつながっていることがわかりますね。心が緊張すると、必ず体のどこかの部位にその緊張が現れます。心と体は表裏一体なのです。

視点を変えて考えると、筋肉の緊張が高い人は、心も緊張しやすいタイプと

CamScannerでスキャン

いえるでしょう。体を緊張させて身構えているから心はずっとドキドキしてしまうのです。ジェットコースターに乗って全身でバーにしがみついているときに心をリラックスさせるのは難しいでしょう。反対に体を脱力させながら恐怖することはできません。

柔らかい体でいるためには、肩の力を抜き、自然体でいることが大事です。まずは自分の心と体がどれくらい緊張しているのかを知り、自分なりのリラックス術を見つけましょう。

また、体が硬い人は、考え方も硬くなり、思い込みが激しく、物事を自分の価値観で決めつけてしまいがちです。そういう人は、自分の体が硬いことを知っていても「体が柔らかくなるわけない」と思い込みがあるのではないでしょうか。一度体を柔らかくしようと、素直に物事を受け入れる心を持ってみれば、体はきっと柔らかく変わるはずです。心が柔らかくなれば、体も柔らかくなるのですから。

体が硬くなる原因はあなたの中にある
硬さを感じたら生活習慣を見直そう

よく、「腰が悪いんです」「膝が悪いんです」と言う人がいますね。でもちょっと考えてみてください。腰や膝は勝手に悪くなったのでしょうか？　腰や膝は加害者でしょうか？

体は生活習慣に適応します。生活習慣は自分自身がつくりあげているわけですから、腰や膝はその影響を受けた被害者ですね。

たとえば、スポーツで膝を酷使している、膝に負担がかかる姿勢がクセになっている、立ち仕事や重い荷物を持つ仕事をしているなど、膝の悪くなった原

CamScannerでスキャン

因は、あなたの生活習慣にあります。ですから、膝の痛みは薬などで治療して一時的によくなっても、あなた自身が生活習慣を改善しない限り、再発してしまうのです。

それと同様にあなたの体が硬いとしたら、それは誰のせいでしょうか？

体が硬い原因は、遺伝が50％、生活環境、つまり生活習慣が50％です。

硬い体は万病のもとです。あなたが健康を望むのであれば、けっして放置していてはいけないのです。

もし、自分の体が硬いと感じていたら、自分の生活習慣を見直すきっかけととらえてください。そして硬い体から柔らかい体をつくる習慣へと改善していきましょう。もちろん生活習慣には、あなたの心のあり方、考え方も含まれます。

柔らか習慣を身につけて、一生硬くならない体と心を手に入れよう

自転車に乗れなかった人が、練習して自転車に乗れるようになったとします。でも、何かの都合で数年間、自転車に乗らなかったとします。それがある日、久しぶりに自転車に乗ろうとしたとき、どうなるでしょうか？

その人は自転車の乗り方をまったく忘れてしまい、また一から練習をしなければならなくなりますか？

そんなことはないですよね。最初はぎこちなくても、少し乗るとコツを思い出して、すぐにまた元のように自由に乗れるはずです。

CamScannerでスキャン

このように一度覚えた体の使い方は、小脳がきちんと記憶しており、そう簡単に消えることはありません。頭に残った記憶というよりも、体に染み込んだ記憶です。それと同じように、本書で紹介しているエクササイズ、筋肉の緊張をゆるめる方法を体に覚え込ませてください。

一度身につけてしまえば、もう大丈夫。体の硬さが気になったときにエクササイズを行うだけで、筋肉の緊張をゆるめることができるでしょう。

ただし、あまり「体が硬い・柔らかい」を気にしてばかりいて、心が緊張していては元も子もありません。「体に不調が出ない程度に柔らかい」という状態をキープしていけば、あなたは一生硬くならない体と心を手に入れることができるはずです。

おわりに

体は日々、私たちにメッセージを送っています。それは違和感であったり、ツッパリ感であったり、硬さであったりします。しかし、毎日の忙しさにまぎれ、私たちはそんな体の声に耳を貸す余裕をなくしているのではないでしょうか？　そんな声を無視し続けていると、私たちの感性は徐々に鈍くなり、せっかくの体からのメッセージに気づかなくなってしまいます。

体にとって心地いいことをもっと増やすと、体は自然と変わってきます。少しずつでもいいので自分の体や心に目を向ける時間をつくってみませんか？

たとえば、お風呂に入ったときでもいいですし、朝の仕事前のすき間時間でもいいと思います。どこかで自分をいたわる時間をつくると、体は応えてくれますし、生命力が上がってきます。私は、生活習慣の基準は「体が喜ぶこと」だと思っています。

本来、体は健康なもの。特別なトレーニングや投薬は必要ないはずです。現在蔓延しているほとんどの病気は現代病です。その病の兆候が体の硬さであり、不調なので

す。野生の動物にとって体の異常は、捕食されることを意味します。常に体を最適な状態に保っておくことは、野生の世界では当然のことです。姿勢が悪く、体も硬く、まともに歩いたり、走れないものは、野生動物であれば死を意味します。都市の中で、人は他の動物に捕食されることはありませんが、歩けなくなるということは、ゆくゆくは寝たきりの生活となり、生きてはいても、幸せで健康な生活とはいえません。

「たかが体の硬さ、されど体の硬さ」なのです。

本書ではなるべくわかりやすく理論を解説し、多くの実践を盛り込んだつもりです。「つもり」であって、実際にできているかどうかは心もとないのですが、私の知識と経験が、少しでもみなさんのお役に立てれば幸いです。

最後に、的確な助言や励ましの言葉で根気よく支えてくださったスタッフのみなさん、そして常にエールを送ってくれた家族や友人たちに心から感謝します。

ありがとうございました。

中村尚人

CamScannerでスキャン

おまけ

柔らかくなれば
こんなポーズも夢じゃない！

目指せ！
柔らかヨガポーズ

体が柔らかくなれば、複雑なヨガのポーズをとることも可能に!? もちろん、これらのポーズは一朝一夕にはとれるものではなく、日頃の鍛錬があってこそ。でも、本書でご紹介した「1分柔軟エクササイズ」を日々行えば、決して夢ではありません！　ここでは、憧れの柔らかヨガポーズをマスターするためのコツをご紹介します。

〈らくだのポーズ〉　ウシュトラーサナ

1 膝立ちになる。

▼

2 胸を引き上げながら、肩甲骨を寄せ、体を後ろに倒していく。

▼

3 手をかかとにのせ、余裕があれば首の前を伸ばす。

＊これらのポーズは意識を集中させて、丁寧にとっていきましょう。決して勢いや力づくで行わないこと。最大のポイントは体の緊張をどれだけ抜きながらできるかです。

CamScannerでスキャン

マスターするための コツ

ウシュトラーサナができるようになるには、少し難度が低いこのポーズからトライしてみましょう。

〈橋のポーズ〉 セッツバンダーサナ

①膝を立ててあお向けになり、腰を上げる。
②腰の下で両手を組み、ひじを伸ばしながら肩甲骨を寄せる。
③アゴを引いて胸とアゴを近づける。

〈コブラのポーズ〉 ブジャンガーサナ

①足をそろえてうつ伏せになる。
②ひじを後ろに引いて手のひらを少し浮かせる。
③アゴを上げて、上体を反らす。

腰を反るのではなく胸を開くのがコツ

前屈の反対、後屈のポーズは、意識せずに行うとつい腰を反ってしまいます。腰は反りすぎると腰痛の原因にもなるので注意。いずれのポーズも、意識を胸へ持っていくことがコツです。肩甲骨を縮めるようにして、胸を開いてみてください。吸う呼吸と同時に胸を持ち上げるようにして行ってみましょう。猫背で胸が閉じ気味の人が多くなっているので、意識して開いてあげてください。

〈猿神のポーズ〉 ハヌマーナーサナ

1 立位から片足を前に出して軽く前後開脚する。

▼

2 鼠径部から体を倒して前屈し、手で床を押して体を支える。

▼

3 後ろ脚をすべらせて骨盤を下げていく。

▼

4 体を起こして背筋を伸ばし、両手を上げて合掌し、目線は指先に。

＊これらのポーズは意識を集中させて、丁寧にとっていきましょう。決して勢いや力づくで行わないこと。最大のポイントは体の緊張をどれだけ抜きながらできるかです。

CamScannerでスキャン

マスターするための コツ

ハヌマーナーサナができるようになるには、少し難度が低いこのポーズからトライしてみましょう。

〈三日月のポーズ〉 アンジャネーヤーサナ

①片膝を立てて、もう一方の足を徐々に後ろに伸ばしていく。
②体を起こして、背筋を伸ばし、両手を上げて合掌し、目線は指先に。

〈脇腹を強く伸ばすポーズ〉 パールシュヴォッターナーサナ

①片膝をついて、もう一方の足を徐々に前に伸ばしていく。
②手をついて頭をすねに近づける。

前後開脚のポーズは鼠径部がポイント

日常で「ハヌマーナーサナ」ほど足を開くことはありませんが、誰もがそのポテンシャルを持っています。ここに至るには、片足を伸ばした「パールシュヴォッターナーサナ」、曲げと伸ばしを組み合わせた「アンジャネーヤーサナ」で鼠径部の使い方をマスターしましょう。曲げる際は鼠径部を引き込み、伸ばす際は開きます。体を中心に寄せながら、足を遠くに伸ばすイメージが大事。

CamScannerでスキャン

〈賢者のポーズB〉　マリーチャーサナB

1　片膝を立てて、もう片方の足は伸ばして座る。

▼

2　立てた膝を体の中心に寄せながら、立てた膝のほうに体をひねる。

▼

3　立てた膝に反対側の腕をかけ、背中で両手をつなぐ。

＊これらのポーズは意識を集中させて、丁寧にとっていきましょう。決して勢いや力づくで行わないこと。最大のポイントは体の緊張をどれだけ抜きながらできるかです。

CamScannerでスキャン

マスターするためのコツ

マリーチャーサナBができるようになるには、少し難度が低いこのポーズからトライしてみましょう。

〈賢者のポーズC〉 マリーチャーサナC

①片膝を立てて、もう片方の足は伸ばして座る。
②立てた膝と反対側に体をひねる。
③立てた膝に同じ側の腕をかけ、背中で両手をつなぐ。

〈半分の魚の王のポーズ〉アルダマッチェンドラーサナ

①両足を伸ばして座り、片足を立ててもう片方の足とクロスさせる。
②伸ばした足を曲げて、反対側のお尻の下につける。
③立てた膝と同じ側の手を後ろにつき、その方向に体をひねる。
④反対側の腕を立てた膝にかける。

ひねりのポーズは肩甲骨を意識して

ひねりで一番大きく動くのは胸椎です。胸椎は肩甲骨と相関があって、肩甲骨を大きく動かすことで、胸椎も自然に動かすことができます。また、ひねりはセンターラインを境に左右で伸びている部分が逆になり、片方は背中、もう片方は胸が伸びています。胸が開いているほうを意識して空気を送るようにすると、呼吸が楽になり、リラックスして気持ちよくポーズをとることができます。

CamScannerでスキャン

著者

中村尚人 なかむら・なおと

理学療法士、ヨガインストラクター、予防運動アドバイザー、ピラティスインストラクター、ヨガシナジー正式指導者。
理学療法士として病院勤務を経て、病気にならないための予防医学の重要性を痛感。八王子に予防医学のためのヨガとピラティスのスタジオ「TAKT EIGHT」を立ち上げ、自身のスタジオでのクラスの他、都内のスタジオでのヨガ解剖学クラスや、執筆、講演、指導者育成など多方面で活躍中。著書に『ヨガの解剖学』(BABジャパン)、『コメディカルのためのピラティスアプローチ』(ナップ)などがある。
●TAKT EIGHT　http://www.takt8.com

モデル

梅澤友里香 うめざわ・ゆりか

ヨガインストラクター、全米ヨガアライアンス認定(RYT200)保持者。ダンサーとしての活動を経て、現在はヨガインストラクターの他、モデルとしても幅広く活動する。
●梅澤友里香オフィシャルサイト
http://ripyurika.wix.com/yuri-yoga

撮影	村尾香織
ヘアメイク	中田有美
本文イラスト	内田尚子、熊猫手作業社(P30-41)
本文デザイン	佐々木恵実(ダグハウス)
校正	くすのき舎
取材協力	髙橋裕子
編集協力	時岡千尋(ダグハウス)

硬い体にすぐ効く！ コリと痛みが消える1分柔軟

著　者	中村尚人
発行者	永岡純一
発行所	株式会社永岡書店 〒176-8518　東京都練馬区豊玉上1-7-14 代表☎ 03(3992)5155　編集☎ 03(3992)7191
DTP	編集室クルー
印　刷	精文堂印刷
製　本	ヤマナカ製本

ISBN978-4-522-43421-5　C2077　①

落丁本・乱丁本はお取り替えいたします。
本書の無断複写・複製・転載を禁じます。

CamScannerでスキャン